joga

osem stupňov výcviku

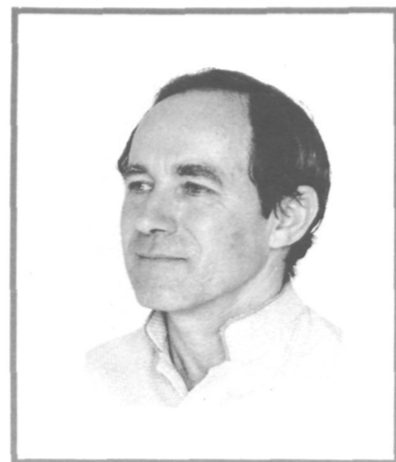
Milan Polášek



šport

AJ NA VIDEO

joga

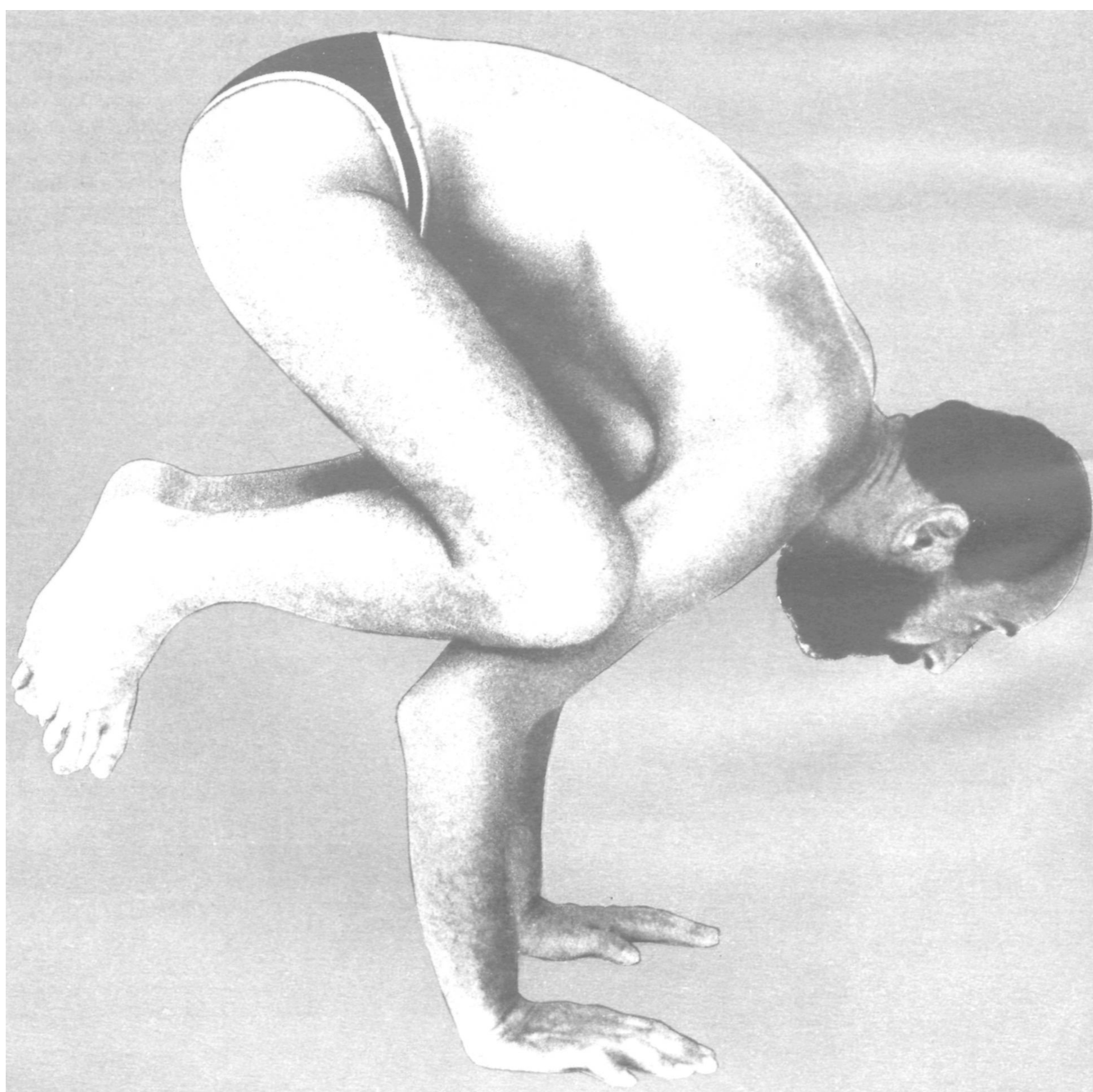


Túto knihu venujem pamiatke Móhandása Karamčanda Gándhího (1869—1948), ktorému Indovia dali prímenie Mahátmá, čiže veľký duch. Hoci sa joge nemohol venovať tak, ako by si to bol želal, označujú ho za karmajogína, pretože vo svojom živote sa riadil mravnými ideálmi zhodnými s etickými princípmi jogy. Na počesť Mahátmá Gándhího sme do knihy zaradili citáty z jeho myšlienok.

[redacted] myšlienka je chorobou mysle a udržať na uzde myšlienku znamená udržať na uzde myseľ, čo je ťažšie ako skrotiť vietor . . .

(M. Gándhí)

Šport
slovenské telovýchovné vydavateľstvo
Bratislava 1990



joga

osem stupňov výcviku

Milan Polášek



Lektorovali: MUDr. Jaroslav Šedivý

PhDr. Gejza M. Timčák, CSc.

ISBN 80-7096—075—2

NA ÚVOD

Keď sa mi dostala do rúk prvá príručka o joge — a je tomu už vyše 20 rokov — našiel som v nej dobre mienenú radu: najlepšie je cvičiť pod vedením učiteľa. Žil som vo veľkom meste, ale nijakého učiteľa som sa nikde nedopátral. Tak som sa do toho pustil podľa príručky sám. Odporúčaná zostava cvikov sa začínala stojom na hlave. Vôbec som nebol mľandravec, zvládol som to, ako aj ďalšie cviky. Nešlo to však bez problémov. Čoskoro som zistil, že bolesť v šiji a v krčnej chrbtici nie je reuma, ale následok cvičenia. Stačilo na čas niektoré cviky vynechať, bolesti zmizli a skúšal som ďalej. Jogy som sa už nechcel vzdať, pretože spomenuté ťažkosti boli zanedbateľné oproti pocitom duševnej vyrovnanosti a zdravia, ktoré som ňou získaval. Tak som si postupne overoval jednotlivé cviky, techniky, prístupy k cvičeniu. Časom som sa dostával k ďalšej literatúre, kvalitnej i pochybnej; informácií pribúdalo. Niekedy to boli informácie až protichodné, vyvolávajúce zmätok. Pokračoval som, pretože joga sama mi ponúkala prostriedok, ako sa v tom vyznať. Kdesi v teoretických statiach som našiel odporúčanie: nič neodmietať, ale ani ničomu slepo neveriť. To znamená, ku všetkému pristupovať bez zaujatosti, akoby zvedavo, poctivo si to vyskúšať a až potom si utvoriť mienku.

K vlastným, dá sa povedať v pote tváre nadobudnutým poznatkom som pripojil ďalšie, ktoré som získal stykom s inými jogistami a indickými učiteľmi jogy. Presvedčil som sa, že aj cesta samoučenia je na niečo dobrá. Viacročné samostatné hľadanie zlepšilo moju vnímavosť na prijímanie ďalších informácií, pretože som dostával odpovede na otázky, ktoré som sa už pokúšal vyriešiť sám. Postupne som si vytvoril náhľad, ako by mal priemerný Stredoeurópan postupovať pri jogovom výcviku. Súčasne vo mne dozrievala myšlienka dať to všetko na papier, napísať príručku, aby iní ľudia mali ľahšiu cestu, než akou som prešiel ja.

V roku 1985 mi vo vydavateľstve Šport vyšla kniha Joga, kde som pomerne hutným spôsobom uviedol všetky základné cvičenia, techniky, informácie a inštrukcie, ktoré som považoval zo potrebné pre začínajúceho jogistu. Dostal som na ňu od čitateľov i od cvičiteľov priaznivé ohlasy. Oceňovali najmä ucelenosť, komplexnosť knihy a jej prehľadnosť. Na druhej strane priveľmi hutný text vytvára dojem, že bola napísaná pre ľudí, ktorí o joge už dačo vedia. Boli aj také pripomienky.

Musel som si teda ujasniť, pre koho napíšem ďalšiu knihu. Ak bude určená samoukom a začiatočníkom, potom treba všetko popisovať podrobnejšie a obšírnejšie. Nestačí raz spomenúť, že sa má cvičiť uvoľnene, pretože sa na to rýchlo zabudne. K takej závažnej inštrukcii sa treba vracať znova a znova a objasňovať ju z rozličných hľadísk. Podobných závažných inštrukcií je v joge viacero. Ak si to však prečíta človek, pre ktorého joga už nie je novinkou, môže považovať opakujúcu sa zmienku o potrebe cvičiť uvoľnene za rozvláčnosť a uvravenosť. Najmä zberatelia jogovej literatúry, ktorí stále hľadajú niečo nové, budú ohŕňať nos nad tým, že sa znova dočítajú o nácviku plného jogového dychu a podobne. Veci základného významu však jednoducho nemôžem preskočiť.

Kostru celej knihy tvorí osem stupňov jogového výcviku podľa Pataňdžaliho — aštangajoga, ktorú väčšina odborníkov považuje za najucelenejší systém a najspoľahlivejšiu cestu k napredovaniu. Aštangajoga je časťou najstaršieho zachovaného uceleného diela o joge JOGASÚTRA, ktoré bolo napísané pred vyše dvetisíc rokmi. Neobsahuje konkrétne návody na praktické cvičenia, len objasňuje názory autora na ľudskú psychiku a zovšeobecnenou formou hovorí o ceste k napredovaniu. Teda Pataňdžaliho osem stupňov jogového výcviku mi poslúžilo ako návod na systematické zoradenie kapitol knihy do tradičného sledu výcvikového programu. Táto kniha však nie je rozpravou o Pataňdžaliho Jogasútre alebo jej rozborom, i keď sa k nej často vraciam a na viacerých miestach citujem jeho výroky.

Rozdelenie celej problematiky do ôsmich stupňov si vyžiadalo zvážiť, kam zaradiť tú či onú techniku; posúdiť, ku ktorému stupňu má najbližšie. Tak sa do časti venovanej jame a nijame dostala napríklad šank prakšalána (premytie celej tráviacej rúry), pretože jednou z nijám je šauča (čistota). Možno to bude pôsobiť dosť nezvyčajne, lebo bežne sa zaužívalo považovať jamu a nijamu výlučne za oblasť duševnej hygieny. Len šauča býva doplnená niekoľkými praktickými postupmi. Ostatné poučky jamy a nijamy sú uvedené formou voľnej rozpravy. Som toho názoru, že vážnemu záujemcovi o jogu by to malo stačiť ako podnet na sebapoznanie a sebavýchovu. Ak nie, musí siahnuť po odbornej psychologickej literatúre.

Aj tretí stupeň výcviku, ktorého náplňou sú jogové polohy (ásany) a ktorý Pataňdžali popísal len tromi krátkymi výrokmi, je trochu atypický. Viac priestoru som venoval príprave na cvičenie ásan

než samotným ásanám. Človek modernej doby, ak chce začať cvičiť ásany, sa zvyčajne musí naučiť správne dýchať a prejsť viacerými prípravnými cvičeniami. Preto sa podrobne zaoberám nácvikom plného jogového dychu a prípravnými cvičeniami, s osobitným zreteľom na zlepšenie stavu chrbtice. Túto časť výcviku považujem za veľmi dôležitú. Ak sa dobre zvládne, získa sa tým pevný základ na cvičenie ásan. Jednotlivé ásany pre nedostatok priestoru nepopisujem samostatne. Venoval som im spoločnú stať, v ktorej vysvetľujem spôsob ich cvičenia a mechanizmus ich pôsobenia na organizmus. Sú doložené obrázkami, ktoré predstavujú priemerné, bežne dosiahnuteľné výkony, teda nijaké extrémne pozície. Ásany sú doposiaľ najčastejšie publikovanou časťou jogy u nás, takže čitateľ sa môže o nich viac dozvedieť z inej literatúry. V tejto časti sa zmieňujem o strečingu, pretože je tu zrejmá značná súvislosť s jogou a je vhodné, ak si to čitateľ preštuduje práve v súvislosti s ásanami.

Najviac priestoru som venoval jogovým dýchacím technikám — pránájáme. Táto oblasť jogy nebola dosiaľ u nás podrobnejšie spracovaná. Možno to ani nebolo potrebné. Počet záujemcov o jogu však stále narastá. Väčšina zostáva pri telesných cvičeniach, ale sú aj pokročilí, ktorí sa chcú venovať pránájáme. Preto je potrebné, aby sa o veci dozvedeli viac. Uvádzam informácie a inštrukcie, ktoré sa do značnej miery opierajú o názory a metodické prístupy indického lekára Mukunda Bholeho. Tento sympatický a racionálne uvažujúci človek sa pránájámou zaoberá ako lekár-výskumník. Jeho prednášky a cvičenia, ktoré u nás viedol, mi boli veľmi cennou pomôckou pri spracovaní state o pránájáme.

Duševné cvičenia sú zhrnuté v posledných štyroch stupňoch aštangajogy. Sú to teda stupne, kde sa pracuje len s mysľou a vedomím. Pred nimi sa však krátko venujem niektorým dôležitým vlastnostiam psychiky, zmieňujem sa o sugescii, hypnóze, autogénnom tréningu a podobne, aby čitateľ získal širší pohľad na duševné cvičenia a pochopil ich racionálnu podstatu. Principiálnu správnosť jogových metód postupne potvrdzujú aj poznatky modernej psychológie. Môže sa o tom presvedčiť každý, kto sa vážne zaoberá jogou a súčasne študuje odbornú psychologickú literatúru.

V závere knihy sú samostatne uvedené kapitolky o karmajoge, džňánajoge, bhaktijoge, joge nidre, hoci aj tu by sa dalo s istou dávkou tolerancie uvažovať o ich priradení k niektorým stupňom aštangajogy. Uvádzam ich však radšej osobitne, v dodatku, a knihu uzatváram úvahami o vzťahu medzi cvičencami a cvičiteľom jogy a o vzťahu jogy k telesnej výchove.

Podrobne popísať celú jogu v rozsahu jednej publikácie nie je možné. Preto som sa rozhodol niečím prejsť stručnejšie a iné rozobrať podrobnejšie. Napriek pôvodnému zámeru sa mi sem nepodarilo vtesnať receptúry na prípravu jedál podľa odporúčania jogy.

Záujemcom o jogu, ktorí nemajú možnosť cvičiť pod vedením učiteľa, odporúčam takýto postup: najprv si aspoň informatívne prečítajte I. a II. stupeň výcviku a začnite s cvičeniami uvedenými v častiach III. 1 až III. 4, teda s prípravnými cvičeniami. Keď prejdete k cvičeniam ásan (časť III. 5), často sa vracajte k prvým dvom stupňom a pokúšajte sa z nich aspoň niečo zužitkovať v každodennom živote. O podmienkach prechodu k štvrtému a vyšším stupňom jogového výcviku sa dočítate na príslušných miestach knihy.

Jednotlivé sútry, ale aj citáty z Bhagavadgíty a z ďalších textov, ktoré uvádzam v knihe, možno nájdete v inej literatúre v odlišnej interpretácii. V niektorých prípadoch, keď sa preklady dosť rozchádzajú, uvádzam aj alternatívne znenie. Sú to skôr ukážky zo starých textov než návody na cvičenie. Na spracovanie takých návodov (čo by bol nesporne záslužný čin) by bolo potrebné vykonať komplexnejší výber zo starých textov a k tomu uviesť značné množstvo doplňujúcich informácii. Na preklad textov nestačí len dobrá jazyková zdatnosť. Na ich správne pochopenie treba veľa vedieť aj o myšlienkových prúdoch a spôsobe života v dobe ich vzniku a čosi aj o joge. Sanskrit je archaický jazyk, ktorým sa v Indii hovorilo pred naším letopočtom. Väčšina sanskritských slov má mnoho významov, takže v prekladoch sa vyskytnú značné rozdiely.

U nás sa uplatňuje prevažne hathajoga — joga telesných cvičení. Duševné cvičenia pestuje podstatne menej ľudí. (Ak sa niektorí ľudia venujú len rozličným duševným cvičeniam, nedá sa hovoriť o joge v zmysle uceleného výcvikového programu, pretože vynechali dôležitú časť výcviku.) Teda najviac je hathajogistov, ale to neznamená, že sa aspoň teoreticky nechcú dozvedieť viac o vyšších stupňoch jogy a o jej rôznych smeroch (karmajoga, džňánajoga, bhaktijoga a iné). V tejto oblasti je u nás málo serióznych informácií a pokiaľ sú, neraz sa opierajú o preklady textov podfarbených náboženským cítením autorov. Inokedy zasa nemáme v slovnej zásobe nášho jazyka adekvátne výrazové prostriedky, a tak slová duša, duševné, duchovné, vedomie, láska, pokora atď. znova len zaváňajú náboženským slovníkom. Preto som sa pokúsil v časti o duševných cvičeniach popísať túto oblasť jogy z pohľadu svojich skromných vedomostí z oblasti psychológie. Sú to poznatky získané jednak odpozorovaním, jednak štúdiom a premýšľaním; preto sa ospravedlňujem odborníkom-psycho-

lógom, ak možno narábam s terminológiou ich odboru nepresne. Mimochodom, netýka sa to len psychológov. Keď človek píše o joge, musí zasiahnúť aj do oblastí fyziológie, anatómie, patológie, telovýchovy a výživy. Je toho dosť a všetky uvedené vedné odbory majú svoje presne definované výrazové prostriedky. Verím však, že s trochou tolerancie mi príslušní odborníci prepáčia a pochopia, čo som chcel povedať.

Zaradiť jogu jednoznačne do telovýchovy, zdravotníctva alebo psychológie nemožno. Zahŕňa celého človeka z každej stránky a ponúka mu možnosti na všestranné zdokonaľovanie. Podobné snahy nie sú v histórii cudzie ani našej telovýchove. Len si spomeňme na sokolské hnutie alebo skauting, aké mravné kvality a cit pre krásne sa tam pestovali. Aj dnes sa v športe okrem výkonnosti vysoko hodnotí krása a ladnosť pohybu a udeľujú sa ceny fair play za slušnosť, rytierskosť, čestnosť a nezištnosť. Naopak, gladiátorské maniere, hrubosť, nepoctivosť a nedostatok estetickosti drvivá väčšina ľudí odmieta. Teda ak joga obsahuje okrem telesných cvičení aj vysoké nároky na človeka v oblasti duševnej hygieny, nemožno preto tvrdiť, že nepatrí do telovýchovy. Športové výkony si treba ceniť, ale ešte vyššiu hodnotu má zdravie a celková životná pohoda. V honbe za gólmi, bodmi a sekundami sa často na tieto aspekty zabúda. Poškodzuje sa tým duševná rovnováha, schopnosť sústredenosti, odolnosť proti stresovým situáciám a v neposlednom rade umenie rozumieť svojmu organizmu. Želáme si, aby sa ironické heslo „športom k trvalej invalidite" dostalo do zabudnutia. A takisto, aby hľadiská štadiónov neposkytovali živnú pôdu na vybíjanie primitívnych vášní časti našich spoluobčanov. V tomto môže joga obohatiť nielen aktívnych športovcov, ale aj široké vrstvy obyvateľstva. Má možnosť uplatniť sa naozaj všade, kde sa na to vytvoria vyhovujúce podmienky.

Žiaľ, cvičiteľov a príležitostí na organizované cvičenie je doteraz málo. Mnohí budete musieť zatiaľ postupovať formou samoučenia. Mojím želaním je, aby vám táto knižka pomohla vo vašej snahe o sebazdokonalenie. Aby ste si posilnili telesné zdravie. Aby sa zlepšila aj vaša duševná rovnováha. Aby ste dosiahli stav celkovej životnej pohody.

Ďakujem obom recenzentom za svedomité preštudovanie rukopisu knihy a mnohé cenné pripomienky. Pokiaľ to bolo možné, väčšinu z nich som použil pri konečnej úprave textu.

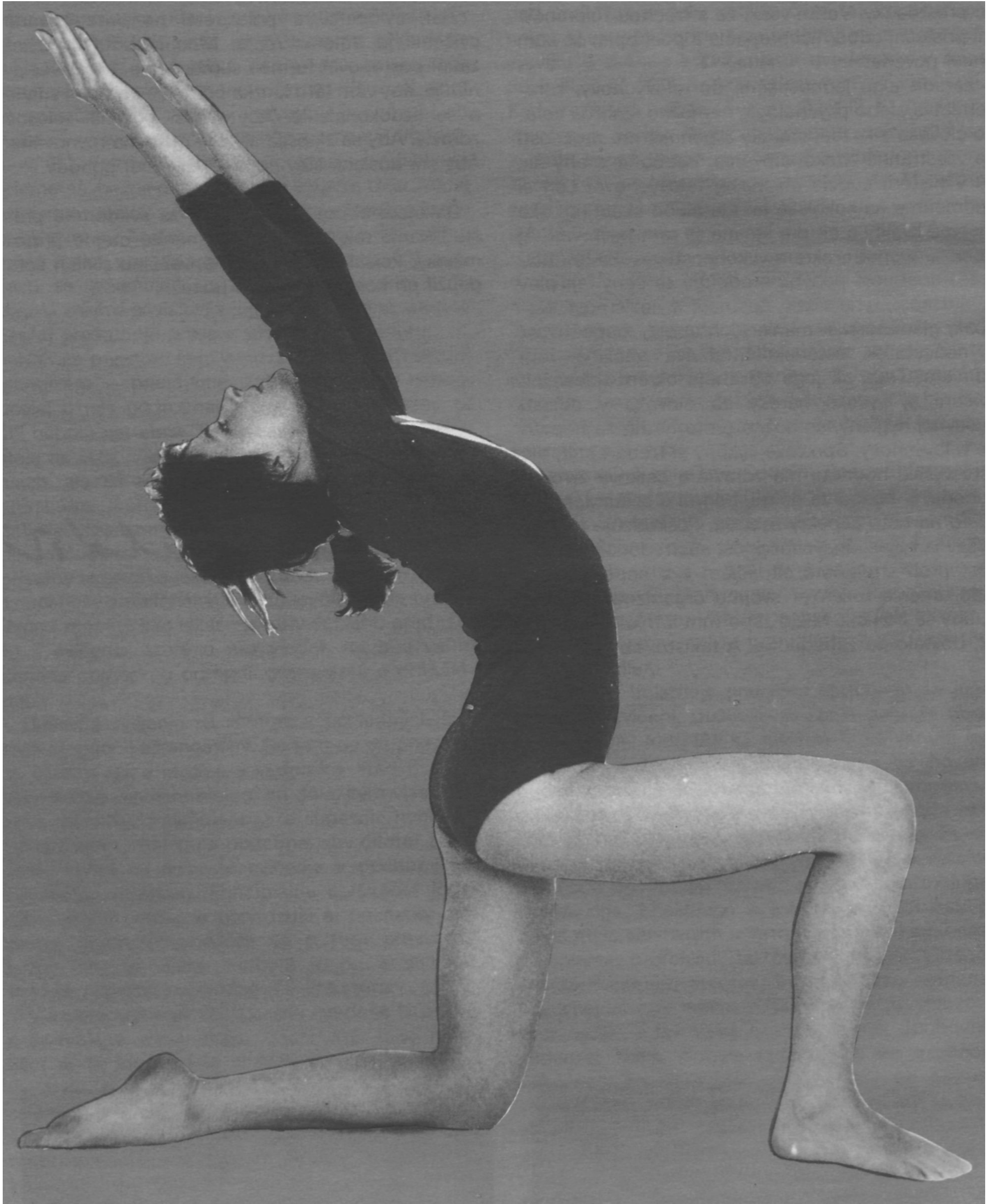
Milan Pačáček

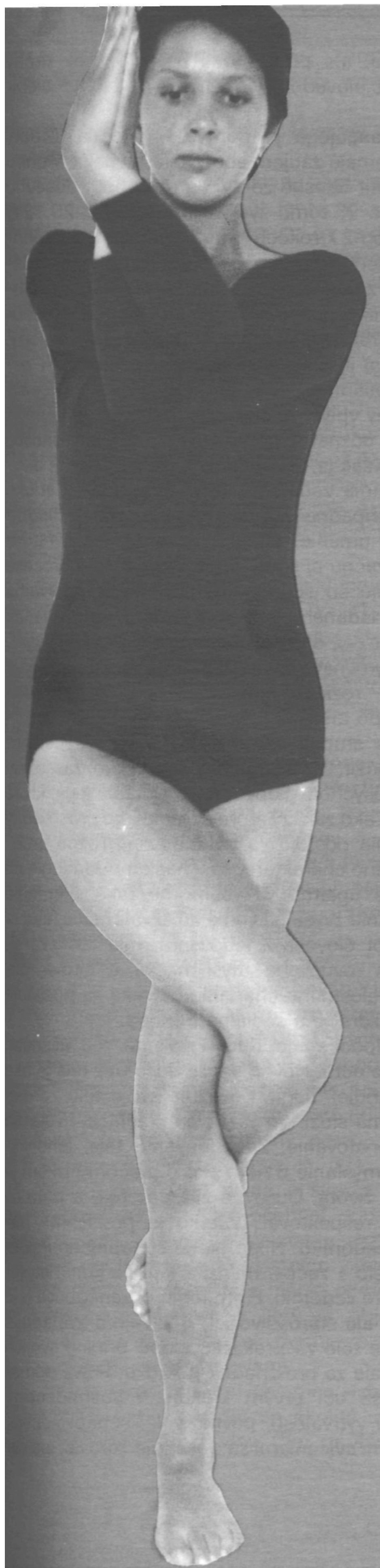
...sa mi, že ovládať drobné vášne je ťažšie, ...vládať svet silou zbraní.

(M. Gándhí)

Poznal som len jeden spôsob misionárskej práce, a to vlastný príklad a rozhovory s tými, ktorí hľadali poznanie.

(M. Gándhí)





AŠTANGAJOGA

Joga je veľmi obsiahle učenie, ktoré neprehliada žiadnu zložku ľudskej bytosti, jej životných prejavov. Ponúka možnosti pracovať na sebe všestranne, mnohorakým spôsobom, s ohľadom na osobitnosť každého jednotlivca. Tieto možnosti, aspoň tie najznámejšie, popisujeme v rôznych častiach knihy, aby čitateľ získal širší pohľad na jogu a vedel sa trochu zorientovať v mnohých názoroch a informáciách, s ktorými sa v súvislosti s ňou môže stretnúť. Z dôvodov praktickosti a účelnosti sme si z rozličných systémov jogy vybrali za základ knihy aštangajogu. Výraz aštangajoga znamená osemstupňová joga. Ide v nej o systematický výcvik pozostávajúci z ôsmich disciplín, ktoré sú zoradené tak, aby žiaka priviedli k cieľu bez ohrozenia jeho telesného a duševného zdravia. Prirodzene, za predpokladu, že žiak dodržuje predpísané inštrukcie.

Pôvod jogy je zahalený rúchom dávnej minulosti. Prispieva k tomu aj okolnosť, že v starovekej Indii sa mnohé múdrosti zachovávali len ústnym podaním. Žiaci sa učili naspamäť celé texty, podobne ako sa my učíme básne. Prvý ucelený písomný materiál o joge spracoval Pataňdžali pravdepodobne v období rokov 300 až 200 pred naším letopočtom. Je to komplex aforizmov, ktoré zahrnujú metódu výcviku a teoretické objasnenie jej pôsobenia. Text sa nazýva JOGASÚTRA a dodnes je predmetom štúdia odborníkov, jogistov i jazykovedcov.

Text Jogasútry je rozdelený do štyroch kapitol. Prvá sa zaoberá teóriou kontemplácie — stavom, ktorý vedie k bezprostrednému nazeraniu na skutočnosť bez použitia rozumovej zložky psychiky (samádhi). Druhá kapitola popisuje cestu, prostriedky (joga sádhana), ktoré vedú k dosiahnutiu samádhi, a jej obsahom je okrem iného aj spomínaná aštangajoga. Tretia kapitola sa zaoberá silami (vibhúti), cez ktoré jogista počas výcviku prechádza. Štvrtá kapitola je venovaná vyvrcholeniu úsilia, poznaniu (kaivalja).

Pataňdžaliho učenie sa zakladá na téze, že duchovný základ každej bytosti (átman) je totožný s duchovným základom všetkých bytostí (paramátman). Inými slovami, číre vedomie indivídua je súčasťou vedomia univerzálneho, kozmického — je ním. Cieľom výcviku je dosiahnuť stav čírého vedomia, v ktorom človek spozná svoju totožnosť s univerzálnym vedomím. Toto poznanie vedie k nastoleniu šťastia, harmónie a k oslobodeniu sa od nevedomosti (mokša).

Osemstupňová cesta výcviku pozostáva z týchto stupňov:

I. stupeň: Psychohygienické poučky o správaní k okolitému svetu (jama).
II. stupeň: Poučky o zložkách sebavýchovy (nijama).
III. stupeň: Telesné cvičenie, statické polohy (ásana).
IV. stupeň: Dychové cvičenia (pránájáma).
V. stupeň: Odtiahnutie mysle od rušivých vplyvov, ktoré pôsobia na telesné zmysly (pratjahára).
VI. stupeň: Cvičenie sústredenosti (dhárana).
VII. stupeň: Cvičenie prehĺbenej sústredenosti, meditácia (dhjána) — ničím nerušený tok obsahu vedomia.
VIII. stupeň: Stav čírehο vedomia, kontemplácia (samádhi).

Prvé tri stupne aštangajogy (jama, nijama, ásany) sa nazývajú bahiranga sádhaná, t. j. vonkajšie hľadanie. Nasledujúce dva stupne (pránájáma a pratjahára) sa nazývajú antaranga sádhaná (vnútorné hľadanie) a tvoria prechod k posledným trom stupňom (dhárana, dhjána a samádhi), ktoré sa dovedna nazývajú samjama (ovládnutie). Samjama pripravuje myseľ jogína na vstup do najvnútornejších zákutí jeho bytosti, na hľadanie seba a podstaty svojho ja prostredníctvom seba a v sebe. Posledné tri stupne sa nazývajú aj antarátmá sádhaná (hľadanie v duši).

Podľa svojej povahy a prirodzenosti je každý človek trochu iný. Preto aj cesta k sebapoznaniu nemôže byť pre každého rovnaká. Sú rôzne cesty (márgy), po ktorých možno ísť vpred. Činorodý človek má možnosť využiť túto svoju vlastnosť a jeho márga je karmajoga (cesta nezištnej práce a povinnosti). Iný človek môže siahnuť po džňánajoge (cesta rozumového rozlišovania). Kto je citovo založený, tomu bude asi najlepšie vyhovovať bhaktijoga (cesta lásky). Sú to všetko cesty, ktorými sa dá rozvíjať a pestovať osobnosť človeka. Žijeme v reálnom svete rodiny, práce, povinností a zodpovednosti za svoje činy. Joga nás nemá odvádzať od života, ale naopak, privádzať k nemu. Preto uvedené cesty ponúkajú každému možnosť postupovať tak, aby nepotláčal svoju prirodzenosť, ale ju rozvíjal a využil na sebarealizáciu.

Jogu charakterizuje výrok z Kathopanišády takto: *„Keď sú zmysly utíšené, keď myseľ odpočíva, keď prestane vírenie intelektu — potom sa dostaví poznanie, je dosiahnutý najvyšší stav. Táto pevná kontrola zmyslov a mysle sa nazýva joga."*

Praktický účinok upokojenia mysle na celý organizmus sa často označuje ako jeho celkové preorientovanie. Vitálna energia (prána) sa zbytočne nestráca, ale prúdi podľa potreby cez dráhy (nádí) a je cieľavedome využívaná na tvorivé alebo iné ciele.

Celá aštangajoga je pomerne náročná. Mnohí ľudia ani nemajú záujem absolvovať ju celú — chcú si len posilniť telesné zdravie a dosiahnuť duševnú vyrovnanosť. K tomu Iyengar (použ. lit. 20, 21) hovorí, že po 27 rokoch praktizovania jogy v mnohých častiach sveta dospel k záveru, že pre každého človeka z ktorejkoľvek spoločnosti je na dosiahnutie zdravia a pokojnej mysle dostačujúce pracovať len s tretím a štvrtým stupňom aštangajogy, teda využívať iba telesné a dychové cvičenia. Telesnými cvičeniami sa ozdraví telo, dychové cvičenia majú mocný vplyv na psychiku.

Uvedený poznatok potvrdzujú aj naše skúsenosti. Zaujímavé však je, že súčasne s mentálnym upokojením sa ľudia začínajú väčšmi zaujímať o etické hodnoty, prípadne začínajú lepšie vnímať hudbu a výtvarné umenie, čítajú hodnotnejšiu literatúru a niekedy začnú aj sami tvoriť. No v tomto procese sa stretávajú so spôsobom myslenia a správania konzumne ladeného okolia. Hľadajú odpovede na niektoré otázky, ako sa správať, aký postoj zaujať, ako sa vyrovnať so skúposťou, požívačnosťou, klamstvom, rozkrádaním atď. Preto je namieste siahnuť aj po duševnej hygiene.

Prvé dva stupne aštangajogy tu môžu celkom dobre poslúžiť. Sú v úplnom súlade so zásadami modernej psychohygieny. Etické poučky jogy, ktoré sa berú nie ako zákazy a príkazy, ale ako prostriedky na skúmanie postojov a náhľadov na rôzne problémy etického charakteru, sa v našich podmienkach dajú dobre uplatniť. Už samotné také skúmanie a premýšľanie zvyčajne vedie ku skvalitneniu hierarchie hodnôt človeka a jeho správania. Získava sa tým nielen rovnováha myšlienková a citová, ale v zmysle celostného chápania človeka sa posilňuje aj telesné zdravie a sociálna pohoda.

Joga nepodceňuje telo. Pripisuje mu vážnosť, dôležitosť a úctu. Hovorí sa, že duša bez tela je ako vták bez krídiel. Jogín považuje svoje telo za dar, ktorý mu má slúžiť vo všetkých chvíľach života na sebazdokonaľovanie. Zanedbávanie tela, jeho zapieranie, zmýšľanie o ňom ako o niečom nízkom je zapieranie života. Duševné žije cez telo a potreby tela treba rešpektovať. Všetko je preniknuté duchovným vedomím. Nikto nie je schopný určiť, kde sa končí telo a začína myseľ a kde sa končí myseľ a začína číre vedomie. Preto jogín nezanedbáva telo ani myseľ, ale starostlivo ich opatruje a zveľaďuje. Nepovažuje telo za prekážku alebo príčinu svojich nezdarov, ale za prostriedok pokroku. Práve pomocou tela sa učí prvým krokom v sústredenosti, pestovaniu vytrvalosti, pevnej vôle, sebaovládaniu.

Telesnými cvičeniami sa dosahuje zdravie, ale nie

je to len holá existencia v zdraví — „zdravé zviera". Vynaložené úsilie a účinky cvičenia vytvárajú stav rovnováhy telesného a duševného. Znakom plného zdravia je potom pocit vitality, telesnej i duševnej sviežosti a pohody.

Popísať vyššie stupne aštangajogy a niektoré ďalšie duševné cvičenia nie je ľahká vec. Náš jazyk nemá ekvivalentné výrazy, ktorými by sa dali vystihnúť niektoré sanskritské pojmy. Okrem toho sa zabieha do oblastí duševného, ktoré sa slovami ani nedajú dobre opísať. Na pochopenie je potrebná prax, vlastná skúsenosť. V joge má prax prvoradý význam.

Ozrejmíme si to na príklade hudby. Sú ľudia, ktorí odmietajú džezovú alebo symfonickú hudbu. Vraj v tom nie je nič pekné, len také vrzúkanie. Dá sa vôbec slovami opísať zážitok z hudby? Ak sa niekto o to pokúsi, presvedčí tým pochybovačov? Asi sotva. Slová nemôžu nahradiť zážitok. Ani štúdium teórie hudby nepomôže. Jedine prax. Naučiť sa hudbu vnímať a rozumieť jej.

V podobnej situácii sa nachádzajú jogíni, ktorí sa usilujú slovami opísať duševné zážitky získané v stavoch prehĺbenej meditácie. Iba štúdiom ich výrokov nikto nezíska zážitok, poznanie, podobne ako nič nezíska, keď si prečíta chválospevy na hudbu, ktorú nikdy nepočul. Nanajvýš sa tým prebudí záujem a zvedavosť.

Napodiv, nájdu sa ľudia, ktorí napriek tomu, že nemajú s jogovými cvičeniami tohto typu nijaké osobné skúsenosti, zaujímajú postoj kritikov a niekedy označujú jogínov za čudákov a podobne. Pritom je jasné, že právo vyjadriť sa k týmto veciam má jedine človek, ktorý to sám zažil, alebo aspoň vypočul väčší počet ľudí, ktorí majú v tomto smere osobné skúsenosti.

Vzniká teda situácia, že stanoviská zaujímajú ľudia neznalí veci. Nie je to nič nového v dejinách ľudstva. Prečo to robia? Možno zo strachu, že by museli ustúpiť od vlastných zafixovaných predstáv a názorov. Možno je to filozofia pohodlia: nerozumiem tomu, neviem, o čo ide, ale pre istotu to zahluším. Alebo si trebárs niekto chce prilepšiť tým, že ukáže svoj „nekompromisný postoj bojovníka proti tmárstvu a pavede" (použ. lit. 31).

V skutočnosti v joge nejde o šírenie hotových právd, ideí a dogiem. Bez osobnej praxe nemajú žiadne cudzie zistenia a poznatky význam. Ale tomu, kto hľadá a snaží sa vlastným úsilím niekam pokročiť, môžu aj slovné informácie pomôcť lepšie sa zorientovať. Vlastne až keď sa objavia prvé vlastné zážitky, začne človek trochu rozumieť, čo mu chcel ktosi oznámiť slovami.

Jogíni prirovnávajú myseľ k hladine jazera. Človek na nej môže vidieť zrkadliť sa okolitý svet i svoj obraz. Myšlienky sú ako vlny. Čím sú vlny búrlivejšie, tým je obraz skreslenejší. Naopak, pokojná hladina verne zrkadlí okolitú krásu, ba keď je voda priezračná, možno sa podívať aj do hĺbky. Preto jogín utišuje svoju myseľ, vlastne vyrovnáva sa s príčinami, ktoré na myseľ pôsobia rušivo, vyvolávajú v nej zmätok. Podľa Pataňdžaliho sú to tieto príčiny:

1. **Vjádhi** — slabé zdravie a chorľavosť. Telesné zdravie je dôležité pre duševný vývoj, pretože myseľ úzko súvisí s nervovým systémom. Choré telo pôsobí cez nervový systém rušivo na myseľ, a bráni tak hlbšej koncentrácii. Jogín má telo naporúdzi ako prvý nástroj, s ktorými môže čosi robiť. Preto začína s ozdravovaním tela.

2. **Stjána** — ochabnutosť, nedostatok nadšenia, chuti do práce, bezcieľnosť. Tu je dôležité zbaviť sa otupenosti, zaktivizovať svoj intelekt a nadanie.

3. **Samšaja** — rozkolísanosť, pochybovačnosť, neistota, nedôverčivosť. Cesta k náprave vedie cez budovanie dôvery v seba i v iných ľudí, zavrhovanie podozrievavosti a neustálej pochybovačnosti.

4. **Pramáda** — necitlivosť, nadradenosť, sebadôležitosť, prípadne ľahostajnosť. Takýto človek si vyberá len to, čo je pre neho príjemné, a postupuje pritom bezohľadne, bez zábran. Pokiaľ sa človek nezbaví takýchto vlastností, nemá veľké šance čosi v joge dosiahnuť.

5. **Álasja** — lenivosť, pohodlnosť. Možno to prekonať pestovaním pevnej vôle. Každý deň odhodlane plniť svoje predsavzatie, najmä vtedy, keď sa nám nechce.

6. **Avirati** — túžba po zmyslových pôžitkoch. Jogín sa učí užívať zmyslové pôžitky tak, aby ho neovládli, aby sa nestal ich otrokom, aby si udržal svoje zmysly stále pod kontrolou.

7. **Bhránti daršana** — nedostatok správnych vedomostí, ilúzia o výlučnej správnosti svojich názorov, presvedčenie o svojej múdrosti. K náprave vedie pestovanie skromnosti a pokory. Pomáha tomu styk s múdrymi a ušľachtilými ľuďmi.

8. **Alabhdva bhúmikatva** — neschopnosť dlhšej sústredenosti. Je to stav, ktorý síce umožňuje záblesky hlbšieho ponorenia, ale trvajú len chvíľu a nie sú presvedčivé.

9. **Anava sthítattva** — predčasné ochabnutie. Je to stav človeka, ktorý tvrdým úsilím dospel k istým úspechom v joge, ale ochabol. Tu treba pochopiť, že vytrvalosť musí sprevádzať jogistu aj vo vyšších stupňoch výcviku, že nikdy nemožno poľaviť.

Okrem uvedených príčin neúspechu Pataňdžali uvádza ešte ďalšie: bolesť, skleslosť (úzkosť, obavy), telesnú slabosť (rozochvenosť) a nepravidelné dýchanie. Hlavným prostriedkom na prekonanie

príčin neúspechu je podľa neho vytrvalé cvičenie v sústredení pozornosti na jeden bod (princíp). Ale ponúkajú sa aj štyri ďalšie výborné prostriedky proti nepokojnej mysli:

1. Maitrí — priateľská vzájomnosť, jednota, spolupatričnosť. Je to zdroj šťastia tým väčší, čím širšieho okruhu ľudí sa dotýka. Dôležité je neprechovávať zlé myšlienky ani k nepriateľom.

2. Karuna — konštruktívny súcit. Teda nie plané ronenie sĺz, ale súcit spojený s aktivitou na odstránenie utrpenia. Jogín má využiť všetky svoje možnosti telesné, materiálne i psychické na zmiernenie nešťastia iných. Povzbudzuje, pomáha, náprava, čo sa dá. Zameriava sa na najslabších a na tých, čo to najväčšmi potrebujú.

3. Muditá — radosť z dobrého diela, nech už ho vykonal ktokoľvek. Je to prostriedok, ktorý chráni pred žiarlivosťou, závisťou, zášťou, neprajníctvom a súčasne poskytuje pocit spokojnosti z úspešnej činnosti iných ľudí.

4. **Upekšá** — nadhľad, nezaujatosť, neutralita, zachovanie si rovnováhy. Ide o to, nenechať sa strhnúť šťastím alebo nešťastím iných ľudí, prípadne ich dobrými alebo zlými povahovými rysmi.

Naznačili sme si čiastočne, čo je obsahom aštangajogy. Napriek tomu, že je to len časť Pataňdžaliho Jogasútry, dosiahlo jej praktické rozpracovanie ohromné rozmery. Predovšetkým je to bohatstvo telesných cvičení, rôznych praktík na prečistenie organizmu a dychových cvičení. Práve táto časť aštangajogy sa stala vo svete veľmi populárnou, najmä pre jej priaznivé zdravotné účinky. Bežne sa pre ňu používa názov joga, hoci aštangajoga je len časťou obsiahleho učenia jogy.

Aj táto príručka obsahuje prevažne popis telesných cvičení, ale popritom chceme čitateľovi priblížiť i ostatné časti aštangajogy. Možno si pre seba vyberiete len niektoré telesné cvičenia. Predpokladáme však, že vás bude zaujímať myšlienkové pozadie, z ktorého sa to všetko zrodilo. Joga sa dnes právom považuje za kultúrne dedičstvo ľudstva, dedičstvo veľmi živé, hoci pochádza z prastarej Indie. Cvičíme ju pre zdravie, pohodu, ako členovia modernej spoločnosti. Chceme ňou kompenzovať nepriaznivé vplyvy pretechnizovanej spoločnosti a sedavého spôsobu života. Joga nám však môže dať omnoho viac: sebapoznanie a poznanie zmyslu života.

Najvrúcnejšia a čistá túžba srdca sa vždy splní. Toto som si neraz overil na vlastnej oži.

(M. Gándhí)

KTO MÔŽE CVIČIŤ JOGU?

Jeden výrok hovorí, že joga nie je pre každého. Druhý zasa tvrdí, že v joge si každý môže nájsť niečo pre seba. Teda výroky si odporujú, ale len zdanlivo. Prvý výrok sa netýka zdravotného stavu alebo veku. Ide v ňom o psychickú stránku človeka. Joga nie je pre ľudí, ktorí nechcú na sebe pracovať. Buď sú to nadmieru leniví a pohodlní ľudia, alebo aktívni egoisti, úplne zameraní na sebazabezpečovanie. Kto si našiel zmysel života v honbe za majetkom, mocou, slávou, kariérou a tvrdošijne sa drží názoru, že jeho smer je jedine správny, ten jogu odmietne, pretože mu z nej „nesype". Máme tu na mysli jogu ako ucelené učenie. Na druhej strane si v joge skutočne môže nájsť niečo pre seba každý, dokonca i sebecky založený človek. Obrovský zásobník telesných cvičení, očistných techník, možností narábania s dychom a duševných cvičení je k dispozícii každému od kolísky po hrob. Ide len o to, správne si vybrať, a čo je nemenej dôležité, naučiť sa správne cvičiť. V tom prípade sa však nedá hovoriť o ucelenom jogovom výcviku, ale o účelovom výbere z jogových cvičení so zámerom zlepšiť si zdravotný stav, napríklad odstrániť bolesti v chrbte. Je to potom vlastne zdravotná telesná výchova s prvkami jogy. Rozdiel oproti zdravotnej telesnej výchove je v náplni a spôsobe vykonávania cvičení. Okrem toho zdravotná telesná výchova je určená len pre oslabených, kým jogové cvičenia slúžia aj zdravým, v mnohých prípadoch i vrcholovým športovcom.

Často diskutovanou otázkou je vek cvičencov. Názor, že joga nie je pre deti, bol vyvrátený praktickými skúsenosťami. Správnejšie by bolo tvrdenie, že joga je pre deti, ale nie v celom rozsahu a nie s takým prístupom, ako ju cvičia dospelí. Postupom času sme svedkami toho, ako sa obsahovo i metodicky formuje detská joga. Naše doterajšie skúsenosti ukazujú, že deti majú jogové cvičenia rady a pochvalne sa o ich pôsobení vyjadrujú aj pedagógovia a rodičia.

Prvé skúsenosti s detskou jogou sa získali v jogových strediskách (ášramoch) v Indii. Tieto strediská sú niekedy dosť rozsiahle, takže majú aj svoje školy. Deti okrem ostatných bežných predmetov a telocviku majú v učebnom programe i jogu. Zistilo sa, že deti sú pokojnejšie, sústredenejšie, lepšie sa učia a ukazujú viac tvorivosti. Na základe týchto poznatkov zaradilo indické ministerstvo

školstva jogu do vyučovacích osnov aj ostatných škôl. Je to pravdepodobne jediný vyučovací predmet na svete, ktorý sa neskúša a neznámkuje.

Veľmi prekvapujúce a potešiteľné výsledky s jogovými cvičebnými prvkami sa dosiahli aj u detí telesne postihnutých, v detských liečebných ústavoch, v rehabilitačných strediskách.

O vhodnosti jogy pre starých ľudí by sa vlastne ani nemalo diskutovať. Indický lekár Mukund Bhole, ktorý u nás učil jogu, povedal: *„Čím je človek starší, tým musí viac cvičiť. Dieťa je ohybné a pružné, ale starý človek je stuhnutý. Preto ak si chce udržať mladistvosť, musí denne cvičiť pružnosť svojho tela a čistiť ho od usadenín a nánosov."* Jedna zo starších teórií tvrdí, že starnutie nie je nič iné ako postupné znečisťovanie organizmu.

Mnohí naši cvičitelia majú skúsenosť, že starí ľudia jogu doslova milujú. Majú radi jej uvoľnenosť, pohodu, nenáhlivosť, a nesúťaživosť. Mnohí sa až v starobe učia vnímať svoje telo a rozumieť mu. Zlepšuje sa nielen pružnosť ich tela, ale aj duševná pohoda, výkonnosť, radosť zo života. Na spomínaných konferenciách v Brne (použ. lit. 7) sa objavilo viacero referátov o problémoch so starými ľuďmi. Zvyčajne sa tvrdí, že starí ľudia po odchode zo zamestnania strácajú životnú motiváciu, rýchlo upadajú telesne i duševne. Niekedy vidíme filmové zábery z domovov dôchodcov, kde sa ako ideálna forma starostlivosti prezentuje takýto obraz: babičky a dedkovia sedia bez akejkoľvek aktivity v pohodlných kreslách, rozprávajú sa alebo sledujú televízny program. V zmysle výroku doktora Bholeho je to asi to najhoršie, čo môžu urobiť. Znehybnenie starého človeka je urýchlenie jeho starnutia.

Pokiaľ ide o spomínaný nedostatok motivácie k ďalšiemu životu, neplatí to o starších ľuďoch, ktorí cvičia jogu. Mnohí sa tešia na odchod do dôchodku a vedia, čo budú robiť. Chystajú sa, ako si to i ono zacvičia, vyskúšajú, ako sa budú môcť viac venovať správnej výžive, lepšej životospráve, liečivým bylinkám, štúdiu príslušnej literatúry a podobne.

Nachádzame v tom istú obdobu vývoja mnohých veľkých jogínov. Ľudský život delili na štyri hlavné obdobia:

1. Obdobie rastu a učenia. V tomto období sa človek pripravuje telesne i duševne na svoje povolanie a na výchovu a zabezpečenie potomstva.

2. Obdobie hospodára. Je to vlastne obdobie činorodého, tvorivého a plodného života. Je venované hmotnému zabezpečeniu rodiny a výchove detí.

3. **Obdobie dozrievania.** V tomto období deti už stoja na vlastných nohách, takže je čas venovať sa svojmu osobnému vývoju. Starší človek už nie je zmietaný vášňami a túžbou po hmotných statkoch. Jeho potreby sú neveľké, ale cíti, že duševne je stále mladý. Je načase pokročiť vpred, ozdobiť svoje šediny životnou múdrosťou. Jednou z najsmutnejších vecí na svete je pohľad na starého hlupáka. V živote rozličných ľudských kultúr i v rozprávkach sa múdry starec alebo starenka tešili mimoriadnej úcte a vážnosti. Na takéto ocenenie nestačia len šediny, ale najmä to, čo je pod nimi.

4. Obdobie zrelosti. V tomto období je človek naplnený životnou múdrosťou a poznaním. Je to obdobie harmónie a mieru so sebou i s okolitým svetom.

Mnohí veľkí jogíni boli v období hospodára uznávanými vedcami, lekármi, podnikateľmi a podobne. V období dozrievania sa utiahli do ústrania a všetok svoj čas venovali joge. Dospeli k vyvrcholeniu svojho života naplnení poznaním, mierom a láskou. Preto obdobie dozrievania nie je pre jogína postrachom, ale najkrajším a najhodnotnejším obdobím života.

Z predchádzajúcich riadkov vyplýva, že jogu môžu cvičiť deti i staré osoby, teda dve krajné vekové kategórie ľudí. O tých v strednom veku vari netreba hovoriť. Ide len o správny výber cvikov a techník a o ich náležité vykonávanie. Pokiaľ sa výcvik robí pod vedením skúseného učiteľa, je jeho starosťou, aby výber zodpovedal úrovni žiaka. Iná situácia je pri samoukoch, ktorí vzhľadom na nedostatok učiteľov jogy predstavujú celkom bežnú skupinu ľudí.

Starý spis Šiva samhitá rozlišuje štyri druhy žiakov:

1. Slabší. Takýto človek je bez pevného odhodlania, nevie sa krotiť v jedle a pití, kritizuje učiteľov, má sklony k ubližovaniu, neznášanlivosti, podlieha ženám, je nestály, bojazlivý, chorľavý a nesamostatný.

Učiteľ vedie týchto žiakov pomocou mantrajogy. (Mantra je slabika, slovo alebo skupina slov, ktoré majú určitý vplyv na podvedomé oblasti mysle svojou vibráciou, rytmom alebo významom. Vytrvalým opakovaním sa mantra zakorení vo vedomí, ale môže to trvať i niekoľko rokov.) Uvádza sa, že pri plnom úsilí môže takýto žiak dosiahnuť cieľ za dvanásť rokov.

2. Priemerný. Žiak má pokojnú myseľ, schopnosť znášať ťažkosti, citlivosť, súcitnosť, jemnú reč a je prispôsobivý.

Učiteľ vedie priemerného žiaka cestou lajajogy, čo podľa Iyengara znamená rozpustenie bežných stereotypov práce mysle, resp. oddanosť, či pohltenie. Lajajoga je podľa iných prameňov interpretovaná ako joga zjednotenia pozornosti so zvukovými vibráciami, čím sa majú rozplynúť návykové spôsoby myslenia.

3. Nadpriemerný (planúci). Žiaka charakterizuje

pevná myseľ, schopnosť pre lajajogu, vitalita, samostatnosť, ušľachtilosť, súcitnosť, veľkorysosť, pravdivosť, odvaha, mladistvosť, ohľaduplnosť, úcta k učiteľovi a úprimný záujem o jogu.

Nadpriemerný žiak je súci postupovať cestou hathajogy. Úspech môže dosiahnuť za šesť rokov usilovného cvičenia.

4. Vynikajúci (ohnivý). Takého žiaka charakterizuje nadšenie pre vec, veľa energie, dobrý vzhľad, odhodlanosť, vzdelanosť v písmach, učenosť, zdravá myseľ, optimizmus, mladistvosť, dodržiavanie správnej výživy, odvaha, kontrola nad telesnými zmyslami, čistota, zručnosť, štedrosť, súcitnosť, pevnosť, inteligencia, nezávislosť, veľkorysosť, dobrý charakter, jemnosť v reči a úcta k učiteľovi.

Vynikajúci žiak je spôsobilý postupovať cestou ktorejkoľvek jogy a môže dosiahnuť úspech za tri roky.

Na rozdiel od Šiva samhity Pataňdžali nikde neuvádza časové rozpätie, počas ktorého sa dá dospieť k cieľu. Hovorí len o vytrvalom neprerušovanom úsilí vykonávanom s úprimným odhodlaním. Ako vidieť, nároky na mravné kvality žiaka sú pomerne vysoké. Na druhej strane sa však nevylučuje ani slabší žiak, len jeho výcvik trvá dlhšie. Vlastnosti vymenované v jednotlivých skupinách sa asi ťažko nájdu u jednej osoby, takže rozdelenie do skupín je takisto len teoretické. Každý človek má dobré i zlé vlastnosti, ide len o to, ktoré prevažujú.

Netreba sa znepokojovať ani tvrdením niektorých autorov, že bez učiteľa sa nedá pokročiť. Učiteľom môže byť na určitú dobu i dobrá kniha. Je možné, že v časoch, keď sa učilo len ústnym podaním, bol učiteľ nevyhnutný. Dnešný človek je spôsobilý na samovzdelávanie pomocou literatúry. Okrem toho medzi jogínmi je známy výrok: „Ak je žiak pripravený, učiteľ je tu." To znamená, že sa počíta so samostatnou prípravou žiaka. Vo chvíli, keď už nevie, ako ďalej, dostane sa mu pomoci. Človek, ktorý sa vytrvalo niečím zaoberá, dostáva sa celkom prirodzene aj k prameňom informácií a k poznatkom.

Mnohí ľudia sa zháňajú za osobnosťami, autoritami a kapacitami. Usilovne zhromažďujú literatúru, dychtivo zbierajú informácie. A teraz ruku na srdce: čo z toho množstva informácií, z kopy kníh a brožúrok sme zužitkovali v praxi? Ešte sme nestrávili jedno a už do seba pcháme druhé. Tu nepomôže nijaký guru (učiteľ), pretože už svojím prístupom si vytvárame nerovnováhu: zahlcujeme sa, nestačíme spracovať to, čo sme prijali. Ale joga principiálne stavia na posilňovaní rovnováhy nielen telesných funkcií, ale aj v duchovnej oblasti.

Trvalý stav rovnováhy prakticky nejestvuje — stále sú okolo neho výkyvy. Ide o to, aby tieto výkyvy neboli veľké a jednostranné. Čiže keď sa dozviem o nejakom cvičení alebo postupe a pozdáva sa mi, tak si to hneď vyskúšam a osvojím. Žiaľ, my často čítame praktické príručky ako romány — od začiatku do konca, potom ich odložíme a viac sa k nim nevrátime.

SEBAPOZNANIE A SEBAVÝCHOVA (úvod k jame a nijame)

Niekedy sa o joge hovorí ako o filozofickom systéme. To potom zvádza k názoru, že ide o hlásanie hotových právd, slepej viery a podobne. Filozofiou sa totiž bežne rozumie veda o najvšeobecnejších zákonoch, ktorými sa riadi bytie i ľudské myslenie, proces poznania (pouč. lit. 1 5). Tradičná joga však hovorí prevažne o prostriedkoch sebapoznania na základe vlastnej skúsenosti, empírie. Preto by bolo vhodnejšie považovať jogu za praktickú psychologickú metódu sebavýchovy poznaním, ktorá na to využíva všetky zložky ľudskej bytosti. Klasická joga síce naznačuje názory o usporiadaní vesmíru, hmoty, myslenia, bytia, ale nevyžaduje nijakú vieru v podobné veci. To bolo súčasťou iných filozofických systémov, ktoré sa vyvíjali súbežne s jogou a niekedy do nej prenikali. V Pataňdžaliho sútrach sú predovšetkým uvedené názory na to, čo človeku prekáža v sebapoznaní, a ponúkajú sa mu návody, ako prekážky prekonať. Teda hovorí sa najmä o ceste. Zdôvodňuje sa to tým, že hlboké sebapoznanie vedie k stavu vnútorného mieru a harmónie. K tomuto stavu nedochádza náhle po zavŕšení cesty, ale vzniká postupne, je teda súčasťou cesty. Preto nemá význam zaoberať sa vzdialenou budúcnosťou, trpieť v prítomnosti a vytvárať si predstavy o šťastí, ktoré má prísť.

Tým nechceme povedať, že by si človek nemal robiť plány do budúcnosti v práci, vo vzdelaní, v hospodárskej činnosti alebo i v sebavýchove. Môže sa tešiť aj na zmyslové pôžitky a pripravovať si ich, ale nemožno si plánovať šťastie. Pokiaľ ide o šťastie, harmóniu, vnímanie bytia, život je neko-

nečná prítomnosť a kto z nej stále uteká do minulosti alebo do budúcnosti, vlastne ani nežije. Nazeranie do minulosti, plánovanie budúcnosti a myslenie sú potrebné vlastnosti človeka a v mnohom sú mu prospešné. Na druhej strane mu to však zabraňuje v bezprostrednom prežívaní prítomnosti, v plnom precítení bytia v každom okamihu života, v sebapoznaní. Ak utekáme od seba, ako môžeme dôjsť k sebapoznaniu? Joga ponúka spôsoby, ako sa aspoň čiastočne vrátiť k sebe a pritom si ponechať cieľavedomé myslenie a konanie, ako sa dopracovať k pokojnému a pritom aktívnemu životu. Tak treba chápať filozofiu jogy.

Na sebapoznanie joga používa v podstate dve metódy:

1. s využitím myslenia (v začiatkoch výcviku),

2. so zastavením myslenia (vo vyšších stupňoch výcviku).

Prvá metóda presadzuje rozumové posúdenie svojich postojov, správania, príčin nepokoja a vedomé formovanie osobnosti na kvalitatívne vyššiu úroveň. Podľa klasika Pataňdžaliho tvorí takýto sebavýchovný prístup náplň prvých dvoch stupňov výcvikového programu, ktoré sú známe pod názvami jama a nijama.

„K jame patria neubližovanie, pravdivosť, nekradnutie, zdržanlivosť a nehromadenie." (Jogasútra II. 30)

„Tieto veľké cnosti nie sú obmedzené spoločnosťou, krajinou, dobou, okolnosťami — majú univerzálnu platnosť." (Jogasútra II. 31)

„K nijame patria čistota, spokojnosť, sebadisciplína, seba poznáva nie a stotožnenie so svojou podstatou." (Jogasútra II. 32)

Druhá metóda sebapoznania je zameraná na odhalenie obsahov podvedomia. Preto je potrebné, aby proces myslenia sa najprv utíšil. Na utíšenie mysle sa využívajú rozličné prostriedky, ktoré však nemôžu byť dostatočne účinné, ak predtým nedošlo k stlmeniu najhrubších porúch, ktorými sa zaoberá jama a nijama. Teda človek by si mal najprv vyriešiť rozumom to, čo je rozumom poznateľné a riešiteľné, a len potom prenikať do hlbších oblastí psychiky. Takáto cesta sebapoznania je bezpečná, preto jama a nijama sú hneď na začiatku jogovej cesty.

Skôr než začneme rozoberať jednotlivé časti jamy a nijamy, musíme dôrazne upozorniť, že nie sú to zákazy a príkazy týkajúce sa správania. Akékoľvek vynucovanie je joge cudzie a neplnilo by účel. Nesmieme si to mýliť s náboženskými prikázaniami. Dovolím si tvrdiť, že ono *„Miluj blížneho svojho ako seba samého!"* je ako príkaz nesplniteľné. Milovať sa nedá ha rozkaz, ani za odmenu, ani pod hrozbou.

Každý človek má o sebe nejakú mienku, nejako sa hodnotí. Pohľad na seba nebýva celkom pravdivý. Trochu inak nás vidia iní ľudia, ale takisto nemusia mať celkom objektívny pohľad. Akí sme teda v skutočnosti? Keď sa dívame do zrkadla, nevidíme sa z profilu a už vôbec si nevidíme zadnú časť tela. Ak si postavíme viac zrkadiel pod rôznymi uhlami, môžeme sa vidieť úplnejšie, hoci aj zrkadlá trochu skresľujú. Ale obraz je dosť pravdivý, a keď som raz videl, že mám jazvu na chrbte, nebudem si už namýšľať, že tam nie je.

Podobne nám nastavuje zrkadlá i jama a nijama. Ide o to, vidieť seba samého čím pravdivejšie a nič si nenahovárať. Pravdivý pohľad na seba je nevyhnutný a je základom sebavýchovy. Vlastne je to už takmer víťazstvo. Potom sa už človek nemusí nútiť nejakým byť, niečo hrať sebe i okoliu. Stáva sa iným nenásilne, bez príkazov zvonka, pretože ho už vedie jeho vnútro, svedomie, ak chcete.

Dodržiavanie i tých najlepších mravných príkazov a pravidiel bez ich prijatia srdcom i rozumom nesie so sebou deformáciu osobnosti, niekedy i fanatizmus. Teda ak je nemožné milovať svojho blížneho na príkaz, potom by sa z hľadiska jogy musel tento príkaz zmeniť na radu: *„Hľadaj v sebe lásku k blížnemu, a keď ju objavíš, nepotláčaj ju, ale daj jej slobodu."*

Žiaľ, dejiny ľudstva sú plné ukážok, ako sa krásne myšlienky velikánov zmenili v podaní oddaných, ale dogmatických nasledovníkov na nezmyselné deformovanie ľudí. Následky sú známe a vidíme ich aj v dnešnom svete.

Pamätajme si, že zmena postojov, myšlienok a správania na základe príkazov, hrozieb, nekritického nasledovania nejakého systému, sebanútenia, očakávania odmeny a podobne je falošnou cestou. Pravá cesta vedie cez sebapoznanie, vnútorné pretavenie sa, hlboké pochopenie.

Užitočné a neužitočné, tak ako dobro a zlo všeobecne, sa musia rozvíjať spolu a človek musí vedieť vybrať.

(M. Gándhí)

Na základe skúsenosti ***verím,*** *že ak má Človek čisté srdce, vždy sa nájdu ľudia a prostriedky na boj s nešťastím.*

(M. Gándhí)

Pataňdžali tu zhrnul päť hlavných druhov porušovania vzťahov jednotlivca k okoliu, ktoré sú príčinou zla. Sú to zároveň aj rady, ako by sa človek mohol pozrieť na príčiny svojho utrpenia, poznať svoje omyly a dosiahnuť nápravu. Tieto jeho názory prekračujú hranice krajín, náboženstiev a vekov. Majú trvalú a všeobecnú platnosť.

I.1 NEUBLIŽOVANIE, NENÁSILIE (ahinsá)

„Ak je neubližovanie plne rozvinuté, potom sa to potvrdí tým, že v prítomnosti takého človeka sa stráca všetko nepriateľstvo." (Jogasútra II.35)

Azda najdôležitejšie pravidlo. Ľudia siahajú po násilí zo strachu, slabosti, nevedomosti a z nepokoja. Skrýva sa za tým najmä strach z ohrozenia seba a svojej rodiny, ale niekedy môže byť tento strach dobre zamaskovaný tzv. spravodlivým hnevom, chránením pravdy, mravnosti a podobne. Bojíme sa aj toho, čo nás priamo neohrozuje, ale čo ohrozuje iných. Strach pôsobí na človeka ako zvieracia kazajka. Obavy pred budúcnosťou, stratou zdravia, dobrej povesti, vážnosti, slobody, pohodlia vyvolávajú podráždenosť a hnev. Hnev pôsobí nepriaznivo na myseľ, podrýva duševné i telesné sily, bráni vidieť veci pravdivo, múdro, s nadhľadom.

Neubližovanie nemožno stotožňovať s pasivitou, skleslosťou a nezáujmom. Ahinsá je určená na to, aby sa človek učil chápať príčiny strachu, aby strach skúmal a neutiekal sa k podrobenosti alebo nevedomosti. Takýmto prístupom sa jogista dopracúva k názoru, že všetky bytosti majú rovnaké právo na život ako on sám, a učí sa úcte ku každému životu. Poznáva zviazanosť svojho života so životom ostatných, celej prírody, celého vesmíru. Neubližovanie nie je neprítomnosť fyzického násilia. Je to stav mysle, v ktorom je zbavená zlosti, zášti a nepriateľstva. A vôbec sa to netýka len toho, čo človek robí, ale predovšetkým toho, čo si myslí a čo cíti. Môže v núdzi aj zabíjať pre potravu alebo pri sebaobrane, ale nemal by sa poddať nenávisti a zlosti.

Tu prichádza na pomoc aj vcítenie do položenia inej bytosti. Ľudia radi súdia iných, ale pre seba vyžadujú láskavosť a zmierlivosť. Jogín to praje iným ľudom a skôr je prísny na seba. Nebojuje proti páchateľovi zla, ale proti zlu samotnému. Nežiada trest, ale nápravu. Vie, že boj proti zlu vedený bez súcitu a pochopenia smeruje k hrubosti, násiliu a prenáhlenosti. Vytvára sa ďalšie zlo. Na druhej strane len samotný súcit k páchateľovi zla, bez odporu k jeho výčinom, je úpadok. Takto sa jogín svojím chápaním zla blíži k postoju milujúcej matky, ktorá vie aj potrestať, keď treba, ale nikdy neprechováva k svojmu dieťaťu nenávisť.

Oslobodenie od strachu a tým aj zlosti je možné za predpokladu, že človek sa usiluje žiť čestne, čisto, statočne. Zavše ho môže na chvíľu pochytiť aj správna zlosť — na seba. Je to vtedy, keď koná nemúdro, keď zlyháva a podlieha slabosti. Také „opláchnutie vlastnej hlavy" je tu a tam dobré na zlepšenie sebadisciplíny. Ale nemalo by to viesť k násiliu na sebe, k potláčaniu svojej prirodzenosti, pretože potom ide o sebaubližovanie.

Keď človek začne mechanizmu pôsobenia zlosti rozumieť, rýchlo zistí, že si občas ubližuje aj sám sebe. Vtedy by mal skúmať príčinu, prečo to robí. V opačnom prípade môže preniesť zlosť na seba do svojho okolia, teda začne ubližovať iným alebo i zvieratám, prírode, predmetom. Z násilia voči sebe sa rodí násilie k iným a následky si nakoniec tak či tak odnáša pôvodca.

Samozrejme, predovšetkým nás zaujíma zárodok ubližovania na úrovni zlých myšlienok a nepriateľských pocitov. Nimi sa pripravujeme o vnútornú rovnováhu, vytvárame si napätie, ktoré nám uberá z duševných síl.

Na otázku neubližovania sa môžeme pozrieť aj z pohľadu svojich skúseností, pomocou ktorých hodnotíme všetky nové zážitky. Iste nám už v živote viackrát ublížili. Počnúc od detských trestov až po intrigy na pracovisku, obvinenia v rodine a podobne. Bolo toho dosť, ale čo si najlepšie pamätáme? Nespravodlivé ublíženia! Všetky oprávnené výprasky, tresty a výčitky upadli do zabudnutia, ale krivdy si pamätáme vari celý život. Máme teda jednoznačnú skúsenosť, že ubližovanie je zlé. Bolia nás nespravodlivé obvinenia, ohovárky, dokonca i nepriateľské pohľady a gestá. Sme na to priveľmi citliví a chúlostiví. Vieme, že je to zlé, aj keď sa to deje len na duševnej úrovni. Ba duševné ublíženie býva niekedy horšie ako facka!

Teraz si to porovnajme so svojimi postojmi. Ak my ohovárame, intrigujeme, vrháme zlé pohľady, živíme v sebe zlosť, dostávame sa do rozporu so svojím svedomím. V hĺbke duše cítime, hoci si to nechceme priznať, že si nepočíname čisto, čestne. Živíme v sebe myšlienky, ktoré by sme za nijakú cenu nechceli zverejniť. Inokedy sa s nimi zveríme len niekomu, obyčajne za chrbtom osoby, ktorej sa týkajú. A tak si vytvárame duševnú biedu. Robíme to, čo sami neznášame. Strácame vážnosť sami pred sebou.

V ľudovej reči sa hovorievа: *„Je to dobrý človek. Ani krivého slova z úst nevypustí."* Indická múdrosť to vyjadruje inak: *„Keď rozprávaš, rozprávaj tak, akoby ti od úst padali kvety."* Dodajme k tomu, že reč má byť úprimná, preto aj myslime tak, aby sme

v duši mali kvetinový záhon a nie burinu. Zlosť a sklony k ubližovaniu treba v sebe ničiť trpezlivo a vytrvalo. Nejde to ľahko, ale je to vo vlastnom záujme. Podívajte sa na zlostných ľudí. Majú životnú pohodu? Sú šťastní? Sú zdraví? Joga nesľubuje nebo, nehrozí peklom. Čisté myšlienky a láskavé srdce sú odmenou hneď teraz a tu.

Keby sa nám podarilo dôsledne dodržiavať len samotnú ahinsu, nepotrebovali by sme nič viac. Hoci ahinsá je hneď na začiatku jogovej cesty, neznamená to, že pokročiť ďalej je možné až potom, keď budeme vedieť žiť úplne bez ubližovania. To by bola pritvrdá požiadavka. Dôležité je, že tak chceme žiť, teda úprimné rozhodnutie zaoberať sa ahinsou a v jej duchu usmerňovať svoje postoje. Pataňdžali dáva aj návod, ako pracovať na sebe: *„Ak sa chceme zbaviť zlých, rušivých myšlienok, treba v sebe pestovať opačné myšlienky."* (Jogasútra II. 33)

„Všetko chybné konanie, či už sme sa ho zúčastnili, schvaľovali ho, alebo ho spôsobili, pochádza zo skúposti, hnevu alebo klamu. Nech už sú to činy malé, stredné alebo veľké, všetky prinášajú ovocie vo forme bolesti a zatemnenia poznania. Preto je veľmi dobré pestovať opačné (protikladné) postoje." (Jogasútra II.34)

Neubližovanie je základným kameňom všetkých ostatných etických pravidiel, všetky sa dajú z neho odvodiť. V absolútnom zmysle slova neubližovanie vlastne neexistuje. V každom okamžiku naše telo ničí milióny mikroorganizmov, rastliny a zvieratá sú obetované na zachovanie iných životov. To je iná stránka veci. To je nevyhnutnosť života, ktorá však má byť sprevádzaná súcitom, nie zlosťou. Kto sa zdokonalil v ahinse, pôsobí veľmi dobre aj na svoje okolie. Ľudia sa cítia dobre v jeho spoločnosti, majú snahu zlepšiť aj svoje správanie a postoje. Skrátka, je dobre byť v prítomnosti dobrého. Staré texty uvádzajú takmer neuveriteľné svedectvá o tom, že v prítomnosti dokonalého jogína sa stráca aj nepriateľstvo medzi zvieratami, pretože silou svojej osobnosti preladí celé okolie do súzvuku so svojím duševným stavom.

V jednej indickej poviedke sa hovorí o tom, ako k osamelému jogínovi chodievali ľudia z celého okolia na duševné pookriatie a po radu. Raz tam zavítal aj miestny vladár. Keď videl jednoduchého, chudobného človeka, vzbúrila sa v ňom pýcha a spýtal sa jogína : „Povedz mi, ako je možné, že ja, ktorému tu patrí všetko, som prišiel k tebe, chudákovi?"

Jogín odvetil: „Pretože si sluhom môjho sluhu."

„A kto je tvojím sluhom, ktorému ja slúžim a ktorému si ty pánom?" dozvedal sa ďalej vladár.

„Moja myseľ," uzavrel jogín.

I.2 PRAVDIVOSŤ (satja)

„Dokonalá pravdivosť sa prejaví v následkoch činov, lebo sú na činoch závislé." (Jogasútra II.36)

Je to požiadavka neklamať, byť pravdivý v myšlienkach, slovách a činoch. Pravdivosť je vysoká mravná hodnota a pri poctivom prístupe neľahko dosiahnuteľná. Láska a pravda sú dva piliere, dve základné tvorivé sily bytia. Nenávisť a lož sú podvracajúce, ničivé sily. Myseľ jogína sa vypaľuje od nečistôt v ohni pravdy. Mahátmá Gándhí veľmi veril v pravdu. Jeho heslo „Pravda víťazí" je blízke celému ľudstvu. Staré jogové texty hovoria, že keď je človek dokonale pravdivý, potom jeho myšlienky a slová sa menia na skutočnosť. Podmienkou sebapoznania je, aby myšlienky, slová a skutky boli založené na pravde. Akákoľvek forma nepravdivosti pôsobí rušivo na myseľ a bráni pokroku v joge. Pravdivosť k iným vedie aj k pravdivosti k sebe a naopak. Kto klame iných, nemôže byť úprimný ani k sebe, nemôže pravdivo poznať seba.

Najčastejšie sa prehrešky proti pravdivosti vyskytujú v reči. Prejavuje sa to viacerými spôsobmi:

a) **priame klamstvo** — premyslené luhanie;
b) **ohováranie** — rozprávanie vecí, ktoré by sme si nedovolili povedať v prítomnosti ohováranej osoby;
c) **táranie** — otravovanie ovzdušia zbytočnými a povrchnými rečami;
d) **nadávky a oplzlé reči** — znižovanie dôstojnosti človeka;
e) **výsmech a posmech** — premyslené ponižovanie.

Sebakontrola, sebadisciplína sa dá úspešne pestovať práve kontrolou reči, veď reč a myseľ sú úzko spojené. Preto sa odporúča, aby jogista sledoval svoju reč a uvedomoval si, čo hovorí. Platia tu tri pomocné kritériá:

1. Keď chceš niečo povedať, napred uváž, či je to pravdivé.
2. Ak je to pravdivé, potom si polož druhú otázku: či je to, čo chceš povedať, potrebné.
3. Ak je to pravdivé a potrebné, spýtaj sa ešte, či je to dobré.

Ak je to pravdivé, potrebné a dobré, potom hovor!

Keby mali ľudia vravieť len vtedy, keď je to pravdivé, potrebné a dobré, museli by hovoriť len o tom, čomu rozumejú, a na svete by nastalo podivuhodné ticho.

Tretia podmienka je naoko nelogická: keď vieme o niečom zlom, to máme mlčať? Hovoriť o zle treba, ale bez zloby, konštruktívne, so snahou pomôcť,

keď je to užitočné. Možno nahlas premýšľať, analyzovať situáciu, hľadať východiská, ale nevytvárať pritom ovzdušie rozladenosti, depresie, porazenectva. Treba sa vyhnúť situáciám, keď sa stretnú dvaja-traja nespokojenci a začnú si rozprávať o problémoch v práci, v službách, v obchode, o chorobách, nezhodách v rodine, znečistení životného prostredia, p náraste civilizačných chorôb . . . Nič tým nevyriešia, ani nezmúdrejú, ale poriadne sa navzájom otrávia. To je skutočne nielen nepotrebné rozprávanie, ale i škodlivé.

Aj humor je dobrý a potrebný — nakoniec v každom vtipe je skrytá nejaká pravda. Kvalitný humor nemožno pokladať za táranie. Je to korenie života. Humor na vlastný účet je cenná ukážka toho, že človek nie je na seba háklivý, že na seba netrpí, ale ani sa nesužuje pre svoje nedostatky. Problémy berie s istým nadhľadom, ľahko znáša vtipkovanie o sebe aj z úst iných osôb, teda nie je urážlivý a zakomplexovaný. S takým človekom sa dobre žije, lebo jeho ego je do značnej mie ry prekonané. Ale aj v humore treba mať cit pre mieru a situáciu.

Mlčanlivosť a uvážlivosť v reči sa vždy považovali za cnosť. Priveľká uvravenosť je prejavom vnútorného nepokoja. Človek, ktorý nevie byť v mieri sám so sebou, so svojimi myšlienkami, ventiluje svoj nepokoj takmer nepretržitým prúdom reči. Druhých ani nepočúva, len chrlí prúd slov ako z guľometu. Sú aj mlčanliví nespokojenci, tí sa však zožierajú vnútorne. Múdry a pokojný človek pozorne načúva, uvažuje a veľa toho nenahovorí. Čo však povie, to sedí. To je základ, na ktorom sa rodia čisté, pravdivé a potrebné myšlienky aj bez úsilného snaženia o ne. Prichádzajú ako inšpirácia z hĺbky duše, ako odmena za pravdivú a čistú myseľ.

Pravdivosť máme v sebe zakódovanú v „priehradke dobra". Máme svoje skúsenosti. Vždy sa nás v živote dotklo, keď nás niekto podviedol, oklamal. Bolelo to najmä vtedy, keď to urobila blízka osoba, ktorú sme mali radi, ktorú sme si vážili. Ani ten najhorší rodič-zlodej, ktorý učí deti kradnúť, neznáša, aby ho klamali. Ani najväčší klamár neznáša, keď ho klame manželka. Najhoršie znášajú klamstvo deti od svojich rodičov. Vytvára to v nich rozvrat, stratu istôt, znevýženie milovaných osôb, ich klesnutie z vysokého piedestálu. Nedivme sa potom mládeži, že je taká, aká je. Je obrazom sveta dospelých.

Teda klamstvo si pamätáme ako čosi bolestné, zlé. Ak klameme sami, súčasne si vytvárame aj súd nad sebou. Klesáme vo vlastných očiach, dostávame sa do vnútorného napätia, vytvárame si v mysli nepokoj. Racionalizácia, ospravedlňujúce myšlienky sú len sebaklamom, v skutočnosti rozpor iba zatláčame hlbšie do podvedomia. Tam potom pôsobí rušivo nielen na duševnú pohodu, ale aj na činnosť vnútorných orgánov. To je jeden zo zdrojov psychofyzických chorôb.

Hovorí sa: kto veľa klame, musí si veľa pamätať. Takýto stav mysle nikomu nepridáva na životnej pohode. Lžou získané výhody nemôžu vyvážiť stratu. Z hľadiska pokroku v joge je cesta k sebapoznaniu cez takto zanešvárenú myseľ prakticky neschodná. Preto máme byť bdelí, všímať si svoje klamstvá i drobné podvody a poctivo hľadať pravdivú odpoveď na otázku : Prečo klamem ? Je to naozaj nevyhnutné? Ak si odpoviete pravdivo, vždy za klamstvom nájdete strach, sebectvo — ego ako hora.

Pravdivosť sa dá pestovať. Treba len chcieť a mať trochu statočnosti. Keď nechceme klamať a nevieme povedať pravdu, môžeme mlčať. Začiatočníci, ktorí sa pokúšajú o meditačné cvičenia, často zisťujú, že napriek značnej snahe nedosahujú takmer nijaké výsledky. Príčinou toho je, že myseľ i podvedomie sú zaplienené nepravdami, čo zabraňuje sústredenosti. Ak je myseľ prečistená predchádzajúcimi cvičeniami aštangajogy, potom niekoľko minút meditácie prináša viac úžitku ako celé hodiny planých pokusov s nepokojom v hlave. Jogové texty tvrdia, že upevnená pravdivosť prináša dobré ovocie. V takom prípade sa myšlienky jogína uskutočnia rýchlejšie a tak isto netreba dlho čakať na výsledky činov.

Mnohí ľudia tvrdia, že pravdivosť je luxus, ktorý si nikto nemôže dovoliť, Súčasne však vyrukujú so záplavou nespokojnosti s pomermi na pracovisku, v spoločnosti, v hospodárstve, v rodine. Pochopiť, že to nie je súvislosť čisto náhodná, možno aj bez poučiek jogy. Máme presne to, čo si zaslúžime.

I.3 NEKRADNUTIE (asteja)

„Upevnenie sa v nekradnutí— to je priblíženie sa k všetkým pokladom." (Jogasútra II. 37)

Tu sa kdekto zaiste pousmeje nad Pataňdžaliho naivitou. Vieme svoje, no nie? Pataňdžali však mal na mysli duchovné poklady a nehovoril, že nekradnutím ich človek získa, ale sa k nim len priblíži.

Iná verzia prekladu tejto sútry znie:

„Ak sme ustálení v asteji, všetky drahokamy sa nám samy ponúkajú".

V tomto prípade by vysvetlenie sútry spočívalo v tom, že dokonalému poctivcovi sa ponúkajú hmotné statky, akoby sám život chcel vyskúšať jeho charakter, schopnosť nepodľahnúť mamonu.

Krádež zaťažuje myseľ, nepridáva na uvoľnenosti, pokoji a schopnosti sústredenia duševných síl.

Naopak, kto kradne, musí byť v strehu, dávať si pozor na prezradenie. Kto nemá hrošiu kožu, čiže vyspelejší človek, nepríjemne vníma aj nepatrné krádeže, ktoré iní ľudia za krádež ani nepovažujú. Ide o to, že čím je človek ďalej, tým sú nároky vyššie. Čím sme bližšie k stavu čírého vedomia, tým jasnejšie chápeme, čo je dobro, súcit, pravda — a ich protipóly. Pretože vo vesmíre panuje prísny zákon rovnováhy, ku každému dobru musí existovať zlo. Ak dobro začneme vnímať v jemnejších odtieňoch, citlivejšie posudzujeme aj zlo. Latka sa posúva čoraz vyššie a čo sa priemernému človeku javí ešte ako mravne bezchybné, to sa vyspelému môže javiť ako poklesok. Pre niekoho je krádežou vylúpenie banky, ale vrece cementu? Prosím vás, veď to robí každý! Nie je to pravda. Sú veľmi vyspelí ľudia, ktorí si nevezmú ani zápalku, a nič im nechýba. Keby aj chýbalo, radšej sa uskromnia, ako by mali kradnúť.

O kradnutí by sa dalo písať veľa. Zvyčajne máme na mysli len veci, predmety, ale kradne sa najmä v duševnej oblasti. Takzvaní „spoluriešitelia" úloh, ktorí nič nevyriešili, ale zobrali tučné prémie; „spoluautori" diel, ktorí nenapísali ani riadok; mzdy a odmeny nepodložené prácou; úplatky a podobne. Sú nepekné krádeže aj v citovej oblasti. Nájdu sa ľudia, ktorí využívajú to, že ich má niekto rád, a ťažia z toho. Ťažké je predstaviť si úroveň ich duševnej pohody.

Skrátka, človek, ktorý si privlastňuje to, čo mu nepatrí, má čo robiť, aby si prekliesnil cestu k sebapoznaniu. Poklady, o ktorých hovoril Pataňdžali, sú pred ním dobre ukryté.

1.4 ZDRŽANLIVOSŤ (brahmačarja)

„Zdržanlivosť a sexuálne čistý život postavené na pevnom základe poskytujú telesnú, mentálnu a duchovnú silu." (Jogasútra II.38)

Uvedený citát neznamená, že joga od každého vyžaduje stále dodržiavanie celibátu. Pataňdžali zdôrazňuje úzku súvislosť medzi telom, rečou a mysľou. Treba rozvíjať všetky zložky osobnosti a starať sa o ne. Niektoré texty dokonca odporúčali manželstvo, lebo tento druh lásky pomáha človeku pochopiť, čo to láska je, o aký silný cit ide. Brahmačarja sa rovnako vzťahuje na slobodných i ženatých. Je to stav mysle, chápanie sexuality i úlohy ostatných zmyslových rozkoší. Takmer všetci mudrci a jogíni starovekej Indie boli ženatí. Dôležité je, aby človek zostal v spoločnosti, pracoval, staral sa o rodinu, ale aby pritom neprepadol honbe za zmyslovými rozkošami. Ide teda o racionálne zužitkovanie plodivej sily.

Nemá dochádzať k násilnému potláčaniu prirodzenosti. Ak niekto úplne dodržuje celibát, potom by to mal byť človek, ktorý je naplno zaujatý nejakým svojím dielom. Je to už značne vyspelý jednotlivec, ktorý si uvedomuje jednotu všetkého bytia, takže nepociťuje napätie vo vzťahu k opačnému pohlaviu.

Sexuálna energia má podľa jogy polaritný charakter. Jeden pól je muž, druhý žena. Opačné póly sa priťahujú, takže pri ich stretnutí dochádza k vybitiu energie. Existuje však polarita aj priamo v jednotlivcovi. Sexuálna energia v panvovom dne tvorí jeden pól a duševné sily v hlave druhý pól. Nasmerovaním sexuálnej energie k hlave sa táto energia nevybíja navonok, ale dochádza k jej premene. Posilňuje telesné aj duševné sily človeka. Pritom sa plodivá sila nezmenšuje, skôr naopak, pretože došlo k posilneniu organizmu. Preto sa joginom radilo, aby si chránili sexuálne sily a nevybíjali ich nadarmo.

Pre začiatočníka je dôležité, aby viedol usporiadaný sexuálny život, pretože časom by sa mal v zdržanlivosti zdokonaliť. V opačnom prípade by došlo v organizme k rozpornej situácii. Učitelia jogy nezasväcovali žiakov, ktorí viedli nezriadený sexuálny život, do techník prebudenia tzv. hadej sily, aby nedošlo k rozvráteniu ich osobnosti.

1.5 NEHROMADENIE (aparigraha)

„Upevnenie sa v nehromadení (nevlastnení) vedie k poznaniu princípu zrodu." (Jogasútra II.39)

Zbavovanie sa túžby po vlastníctve je vlastne pokračovanie v nekradnutí, posunuté do vyššej polohy. Ak nekradnutie spôsobí priblíženie sa, potom nehromadenie už vedie k poznaniu.

Na pochopenie Pataňdžaliho výroku si treba uvedomiť, akú úlohu hrá vlastníctvo v našom živote, ako ovplyvňuje naše správanie , myslenie a medziľudské vzťahy.

Keď sa narodí dieťa, nemá ešte vyvinutý pocit vlastníctva, dokonca ani k vlastnému telu. Zdvihne rúčku, zistí, že ňou môže pohnúť, že je to jeho ruka. V rodine považuje veci za spoločné, ale rýchlo sa učí rozlišovať moje—tvoje. Vedie ho k tomu svet dospelých, kde panuje existenčný boj. Strach z hladu, nedostatku vedie k sebazabezpečovaniu, k nadobúdaniu vecí a majetku. V rámci spoločnosti sa toto sebazabezpečovanie posúva do roviny boja o moc, kariéru, slávu, nadvládu nad inými. Nie je to teda kradnutie, ale hromadenie istôt, presadenie sa — a môže prebiehať ako celkom čestný konkurenčný boj. Lenže tu zvyčajne chýba cit pre mieru, rozlišovanie medzi skutočnou potrebou a zbytoč-

ným hromadením. Ľudia sa často správajú ako škrečky, ktoré si navláčia do nory mnohonásobne viac, než sú schopné spotrebovať. Ale to sú len škrečky a ich jedinou starosťou je napchávať si lícne kapsy a nosiť do nory. Ak to robí človek, potom sa podobá na škrečka a trpí tým jeho duchovný vývoj.

V súčasnosti často hovoríme o konzumnej spoločnosti, ale tieto javy vždy existovali a vždy boli predmetom kritiky vyspelých jednotlivcov. Ak žije duševne vyspelé dieťa v takejto škrečkovitej rodine, neznáša to, búri sa, hoci z materiálnej stránky sa má dobre. Neraz z domu dokonca uteká. Je to vzdor mládeže proti nedôstojnej úrovni duševného života dospelých. Sú však aj deti, ktoré sú verným obrazom svojich rodičov a celkom im to vyhovuje.

S príchodom staroby človek zvyčajne múdrie, i keď sú prípady tzv. stareckej skúposti. Zisťuje, že všetko to naháňanie za majetkom, kariérou, prehnané sebazabezpečovanie ubralo roky života a sily, ale neprinieslo šťastie, pohodu. Nahromadené veci napokon začnú človeka gniaviť. Musí im slúžiť, starať sa o ne, udržiavať a chrániť ich. Všetko má, ale cíti, že stojí na mieste, nenachádza uspokojenie. Prichádza k úvahám, že všetko je to márnosť a zbytočné pachtenie. V tejto etape vývoja starý človek zvyčajne už po ničom netúži, viac číta a premýšľa o hodnotách života, a pokiaľ nie je skúpy, začína byť k vlastníctvu ľahostajný, prípadne sa vecí i zbavuje. Tak sa postupne vracia do sveta malého dieťaťa, ktoré prišlo na svet nahé a bolo dovtedy šťastné, kým ho nezačali trápiť starosti s hromadením.

Hromadenie je teda následok strachu. Pretože strach bráni žiť život šťastne, pravdivo a v pohode, brzdí aj duchovný rozvoj človeka, schopnosť sebapoznania. Preto aparigraha radí žiť skromne, jednoducho, ničiť v sebe žiadostivosť. Seneca povedal: „Kto sa nevie uskromniť, nemôže byť šťastný." Skutočne, neskromný človek nikdy nemá dosť. Jedna splnená túžba zrodí desať nových. Z toho vzniká nepokoj, zlosť a agresivita. Treba vedieť zavčasu povedať dosť! Veľmi zavčasu! Ináč je po šťastí.

Hromadenie v duševnej oblasti sa prirovnáva k oslovi, ktorý na chrbte nesie náklad kníh. Cíti ich ťarchu, ale nič z nich nevie. Je to neduh stáleho hladu po informáciách. Knihy, časopisy, rozhlas, televízia, film nás ustavične zaplavujú množstvom informácií. Čo však z nich zužitkujeme? Dozvieme sa niečo hodnotného, ale namiesto toho, aby sme to prevzali, včlenili do svojho života, hneď to vytlačíme novými informáciami do zabudnutia. Tým narušujeme rovnováhu, ktorá sa v joge tak veľmi zdôrazňuje, t. j. príjem sa má rovnať výdaju. Sú ľudia, ktorí sa obklopujú literatúrou o joge, liečivých bylinkách, správnej výžive, otužovaní . . . Vedia o tom diskutovať celé hodiny, ale sami so sebou nič nerobia. Tak vyčerpávajú energiu i dni svojho života veľmi neefektívne. Mnoho vedia, ale nič nepoznajú. Vedieť, čo je správne, čo by som mal robiť, je jedna vec — žiť podľa toho, je druhá vec. Poznanie, to nie je sterilná vedomosť, to je život, stávanie sa. Poznanie je autentický, osobný zážitok, za ktorým už nie je potrebné ďalšie presviedčanie, štúdium, viera v cudzie rozumy.

Pataňdžaliho výrok o nehromadení si možno prečítať, pouvažovať nad ním, snažiť sa ho pochopiť. Ale vždy zostane nejaké ale. Skutočnú hodnotu má jedine osobné poznanie. Pokiaľ by v súvislosti s nehromadením vznikli postoje ľahostajnosti k práci, k vytváraniu materiálnych a duchovných hodnôt, bolo by to úplne nesprávne pochopenie aparigrahy. Naopak, treba sa činiť, ale nesebecky, pretože hmotná bieda je takisto prekážkou pokroku. Viac sa o tom dozviete v stati o karmajoge.

Prvým a posledným vlastníctvom človeka je jeho telo, myšlienky a city. Ak prestane lipnúť na sebe, môže sa dozvedieť, čo mal Pataňdžali na mysli v sútre číslo II.39 o aparigrahe.

Keď je ahinsá všeobjímajúca, premení všetko, čoho sa dotkne.

(M. Gándhí)

Niet väčšieho slepého, ako je ten, kto nechce vidieť.

(M. Gándhí)

Pravidlá jamy a nijamy spolu úzko súvisia. Ak chce človek pestovať hodnotné vonkajšie vzťahy, nemôže sa vyhnúť sebavýchove z hľadiska nijamy, ktorá obsahuje čistotu, spokojnosť, sebadisciplínu, sebapoznanie a stotožnenie sa so svojou podstatou.

II.1 ČISTOTA (šauča)

„Telo sa chráni čistotou, nedotýka ním sa iných ľudí a predchádzaním infekcii." (Jogasútra II.40)

„Čistotou sa zlepšuje schopnosť poznávania — jednobodosť mysle, kontrola nad zmyslami a spôsobilosť priamo vnímať svoju podstatu." (Jogasútra II.41)

V týchto dvoch sútrach Pataňdžali nenecháva nikoho na pochybách, akú veľkú dôležitosť pripisuje zdravému telu. Všestranné udržiavanie telesnej čistoty predpokladá nielen vonkajšie a vnútorné očistné postupy, ale aj správnu voľbu potravy, ktorá by mala zanášať do tela čo najmenej škodlivín. Ďalej sa treba vyhýbať každému zbytočnému kontaktu s telami iných ľudí, ktoré sú možnými zdrojmi nákazy, a vôbec chrániť sa pred infekciami akéhokoľvek druhu. Tu si treba uvedomiť, že v trópoch sú tieto rady omnoho závažnejšie než v strednom zemepisnom pásme, ale netreba ich podceňovať ani v severských krajinách.

Druhá sútra obsahuje v origináli dvojicu slov sattva — šuddhi, čo znamená čistota toho, čo je v nás, čo je jemné. Sattva je vlastnosť hmotnej prírody, najčastejšie opisovaná slovami svetlo, jas, ľahkosť, harmónia, čistota, duševná poznávacia schopnosť. Ďalšie dve vlastnosti prírody sú tamas (temno, nehybnosť) a radžas (nepokoj, napätie, pohyb). Sattva teda stojí najbližšie k vyššej duševnej činnosti. Ak je telo znečistené, je tým oslabená aj sattva a prevládajú zložky tamas a radžas. Naopak, prečistením tela sa otvára možnosť vnímať jemné duševné deje, sústrediť pozornosť a odpútať sa od vonkajších rušivých vplyvov.

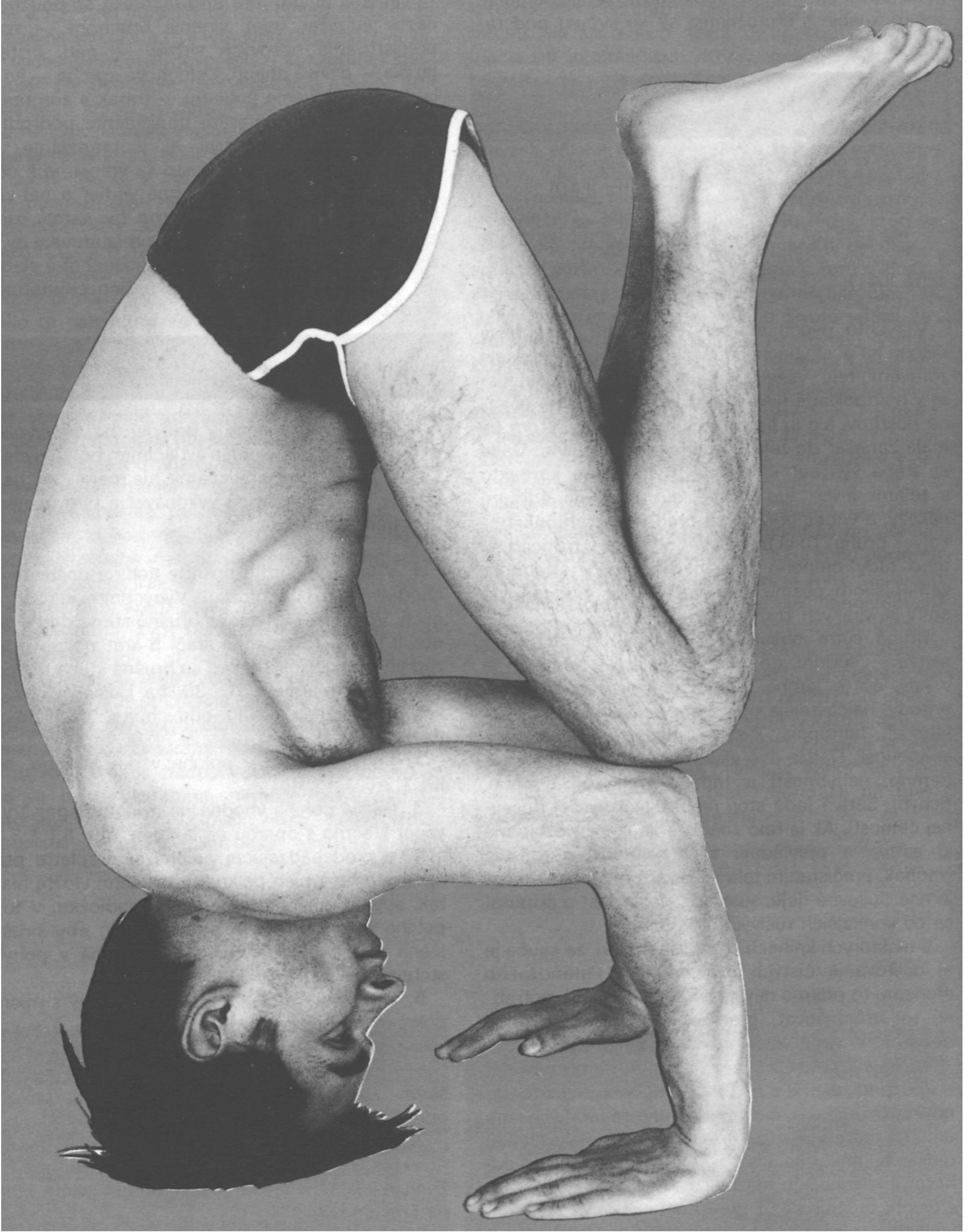
V niektorých knihách o joge sa hovorí, že šauča je aj pestovanie čistých myšlienok. Z Pataňdžaliho aforizmu to priamo nevyplýva, ale ani nie je potrebné to zdôrazňovať, pretože k čistote myšlienok nevyhnutne vedú viaceré poučky jamy a nijamy.

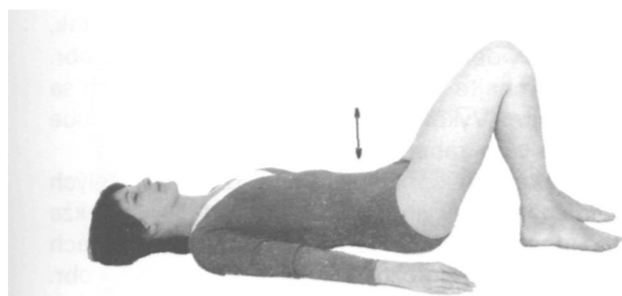
Vonkajšia telesná čistota je kultúrnemu človeku prirodzenou vecou a netreba ju tu osobitne zdôrazňovať. Rovnako i čistenie zubov sa stalo našou dennou potrebou, trvalým zvykom. Jogíni vyvinuli aj ďalšie techniky na čistenie telových dutín, najmä horných dýchacích ciest a tráviacej rúry. Niektoré z týchto techník sú už popísané v Joge, ktorá vyšla vo vydavateľstve Šport v roku 1985 a 1988, ako aj v iných knihách (použ. lit. 2, 8, 25), takže sa tu nebudeme nimi zaoberať. Sú to predovšetkým výplach hrubého čreva — básti, výplach žalúdka — vamana dhauti (pre túto techniku sa používa aj názov kundžal krijá), vlnenie bruchom — naulí, prečisťovanie nosových slizníc — néti, čistenie jazyka — džihvá dhauti, vzduchová sprcha — kapálabhátí, zafixovanie pohľadu — trátak a automasáž hltana. Techniku agnisára popisujeme podrobnejšie, pretože sa používa aj v pránájáme, ale s odlišným prístupom. Takisto sa vraciame k očistnej hladovke, lebo je potrebné vedieť o nej viac. Pokiaľ ide o výživu, táto téma by sama osebe zaplnila jednu publikáciu. Po jej preštudovaní by ste zistili, že joga hlása návrat k jednoduchej a skromnej rastlinno-mliečnej potrave našich chudobných predkov.

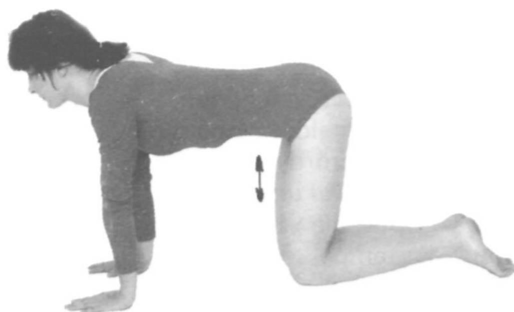
II.1.1 AGNISÁRA I (prečistenie ohňom)

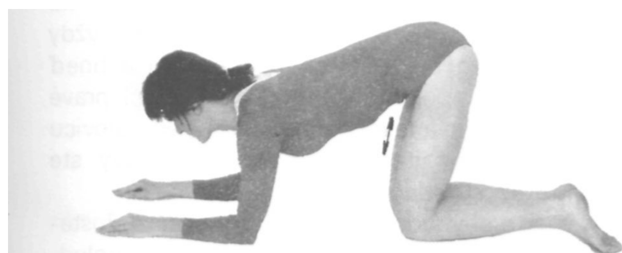
Je to masáž orgánov v brušnej dutine vyvolaná intenzívnym vťahovaním a vytláčaním brušnej steny. Cvik je medzi jogistami známy, ale menej známe sú polohy, v ktorých sa dá vykonávať a tým usmerniť pôsobenie masáže.

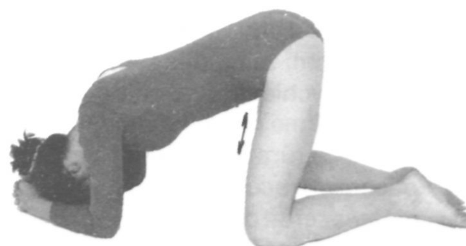
1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy a postavte ich chodidlami na podložku. Vydýchnite a zadržte dych. Vťahujte a vytláčajte brušnú stenu dnu a von, obr. II.1.1.1. Zo začiatku stačí 5-krát počas jednej zádrže dychu. Neskôr, keď sa brušná stena rozhýbe a uvoľní, dosiahnete 20, 30, ba i viac cyklov. Po každej zádrži si chvíľu oddýchnite, necvičte do únavy.
2. To isté cvičte v polohe vzpor kľačmo, obr. II.1.1.2.
3. Ďalšia poloha vhodná na cvičenie agnisáry je vzpor kľačmo s oporou na lakťoch, obr. II.1.1.3.
4. V predchádzajúcej polohe si prepleťte prsty rúk, vytvorte z nich polkruh a do neho vložte hlavu tak, aby sa opierala temenom o podložku. V tejto polohe treba trochu rozkročiť nohy, aby brušná stena nebola pri cvičení obmedzovaná v pohybe stehnami, obr. II.1.1.4.
5. Iná vhodná poloha je stoj rozkročný s mierne pokrčenými kolenami. Ruky sa opierajú o stehná a trup je naklonený dopredu, obr. II.1.1.5.
6. Agnisáru možno cvičiť aj v niektorom jogovom sede. Najvhodnejšia je vadžrásana s pevným opretím dlaní o stehná, obr. II.1.1.6.
7. Ak cvičíte v ľahu na boku, mierne pokrčte nohy tak, aby sa uvoľnila brušná stena, obr. II.1.1.7. Začnite v ľahu na ľavom boku a potom cvičte v ľahu na pravom boku.
8. Ak v každej z uvedených polôh vykonáte




obr. II.1.1.1

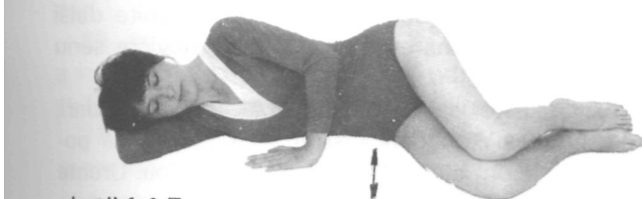

obr. II.1.1.2


obr. II.1.1.3


obr. II.1.1.4


obr. II.1.1.5


obr. II.1.1.6


obr. II.1.1.7

napríklad 40 cyklov agnisáry, bude to dovedna 320 cyklov. Po istom čase dosiahnete bez problémov v každej polohe 100 až 200 cyklov, čo už dovedna predstavuje solídny jogový tréning.

Účinky. V súvislosti s činnosťou tráviaceho traktu sa v joge hovorí o tráviacom ohni, ktorý by mal byť mocný. Agnisárou sa tento oheň rozdúchava. To znamená, že sa zlepšuje činnosť tráviacich a vylučovacích orgánov, teda nielen proces trávenia, ale aj samočistenia organizmu. Agnisára je veľmi hodnotný cvik najmä v dnešných časoch, keď vplyvom sedavého spôsobu života a nesprávneho zloženia stravy dochádza k lenivosti čriev, hemoroidom, vydutinám (divertikulózy), k stuhnutosti brušnej steny, poklesu vnútorných orgánov (ptózy), k pretučnenosti brucha atď. Rovnako závažné sú problémy s nedostatočným vyprázdňovaním žlčníka, samočistiacou schopnosťou obličiek, lenivosťou pečene, zápchou . .. Kto cvičí pravidelne agnisáru, vyhne sa mnohým z uvedených zdravotných ťažkostí, alebo si môže pomôcť pri ich náprave. Agnisára sa nemá cvičiť pri prebiehajúcich zápalových procesoch v brušnej dutine a pri vredovej chorobe. Cenné je, že toto cvičenie možno vykonávať aj na lôžku, takže ten, kto je napríklad po úraze pripútaný na lôžko, môže si udržať dobrú funkciu trávenia a vylučovania, ak charakter choroby nebráni cvičeniu agnisáry. Treba sa poradiť s lekárom.

Známe sú aj iné spôsoby cvičenia agnisáry (Bhole, Lysebeth): brušná stena sa vťahuje po výdychu

nie silou brušných svalov, ale nasávacím účinkom rozšíreného hrudníka, podobne ako pri uddijána bandhe (IV. 1.11). Vytláčanie brušnej steny je buď aktívne, alebo sa stena vracia len uvoľňovaním uddijána bandhy. V pomalom rytme možno agnisáru cvičiť aj so zadržaním dychu po nádychu. Naopak, agnisára po výdychu umožňuje značne zrýchliť frekvenciu pohybov, ale vždy treba cvik zvládnuť najprv v pomalom tempe.

II.1.2 ŠANK PRAKŠALÁNA (premytie celej tráviacej rúry)

Táto technika sa niekedy uvádza aj pod názvom varisára. Spočíva v tom, že sa pije slaná voda, ktorá sa istými cvikmi urýchlene preženie cez tráviaci trakt, takže sa nestihne vstrebať. Opakuje sa to dovtedy, kým tráviaca rúra nie je úplne vypláchnutá, teda kým z konečníka neodchádza čistá voda. Šank prakšalána má viacero obmien. V literatúre sa uvádza, že sa má vykonávať pod dozorom učiteľa. Ale vyskúšali si to mnohí „odvážlivci" jednotlivo i v skupinách a nevyskytli sa nijaké vážnejšie komplikácie. Ak sa na procedúru človek riadne pripraví, dodrží všetky inštrukcie a keď po nej nesiahajú jednotlivci, ktorí ju majú zakázanú, potom by sa nemalo nič stať.

Príprava spočíva v spoľahlivom zvládnutí predpísaných cvikov a v uvarení prvého jedla, ktoré sa má zjesť po premytí.

1. Naučte sa správne vykonať nasledujúce štyri cviky tak, aby ste ich odcvičili asi za jednu minútu a aby ste každý pohyb zopakovali 8 až 10-krát.

2. Tirjak tadásana. V stoji mierne rozkročnom vzpažte, dlane vytočte von, vystrite chrbát a ukláňajte sa striedavo do strán. Začnite úklonom vľavo a hneď pokračujte vpravo. Každý úklon a návrat z neho trvá asi jednu sekundu, teda vykonáte 8 až 10 úklonov za 10 sekúnd, obr. II.1.2.2a, II.1.2.2b. Dýchajte pritom voľne a dbajte, aby ste sa nepredkláňali ani nevytáčali plecia z roviny úklonov.

3. Kati čakrásana. V stoji mierne rozkročnom upažte pravou a ľavú priložte palcom k pravej kľúčnej kosti, obr. II.1.2.3a. Vytočte trup vpravo okolo zvislej osi a sledujte rotujúcu vystretú pravú pažu čo najďalej za chrbát, obr. II.1.2.3b. Podobne sa vytočte aj vľavo a pritom symetricky zmeňte polohu paží. Vykonajte 8 až 10 výkrutov na obe strany asi za 10 sekúnd. V koncových polohách sa nezastavujte, ale hneď pokračujte v pohybe naspäť.

4. Tirjak bhudžangásana. V ľahu na bruchu rozkročte nohy tak, aby špičky boli asi 30 cm od seba. Vzoprite sa na vystretých pažiach, takže váha tela spočíva len na dlaniach a prstoch nôh. Obzerajte sa a vytáčajte hlavu a trup dozadu tak, aby ste dovideli vždy na vzdialenejšiu pätu, obr. II.1.2.4. Dýchajte voľne a v koncových polohách sa nezastavujte. Vykonajte 8 až 10 výkrutov na obe strany, čo vám zaberie asi 10 až 15 sekúnd.

5. Udakaršanásana. Zaujmite drep na celých chodidlách, ktoré sú asi 30 cm od seba, takže nedosadnete na päty, ale tie sa ocitnú po stranách panvy. Ruky si položte dlaňami na kolená, obr. II.1.2.5a. Napred stlačte ľavé koleno k pravému chodidlu a pravé koleno tlačte v protismere, takže sa stehnom tlačí pravá strana podbruška. Súčasne vytočte hlavu aj hrudník vpravo, čím sa tlak na brucho ešte zväčší, obr. II.1.2.5b. Začnite vždy najprv stlačením pravej strany podbruška a hneď prejdite do protipolohy, v ktorej sa pritlačí pravé koleno k podložke a ľavé stehno stlačí ľavú polovicu podbruška. Striedajte tieto polohy tak, aby ste vykonali 8 až 10 stlačení za 15 sekúnd.

6. Vyberte si vhodný deň, v ktorom máte dostatok voľného času pre seba, napríklad celé dopoludnie. Mal by to byť deň bez náhlenia, fyzického zaťaženia a vážnych povinností.

7. Večer pred týmto dňom zjedzte ľahkú bezmäsitú večeru, alebo ju celkom vynechajte.

8. Ráno si pripravte jedlo z lúpanej ryže (nie z nelúpanej), ktorú uvaríte úplne domäkka vo vode (nie v mlieku). Môžete k nej pridať domäkka uvarenú mrkvu alebo šošovicu. Ryžu omastite asi 40 gramami masla, ale ju nesoľte.

9. Pripravte si 2 až 5 litrov teplej vody (asi o teplote tela), do ktorej pridajte 5 až 6 gramov soli na liter vody. Výhodné je použiť morskú soľ. Ak by sa vám voda zdala prislaná, môžete ju trochu zriediť.

10. Pripravte si nádobku s trochou jedlého oleja alebo kozmetickú masť.

11. Pripravte si klystír, aby ste ho mali v prípade potreby poruke.

12. Ostrihajte si nechty alebo si navlečte na ruku tenkú a čistú gumovú rukavicu.

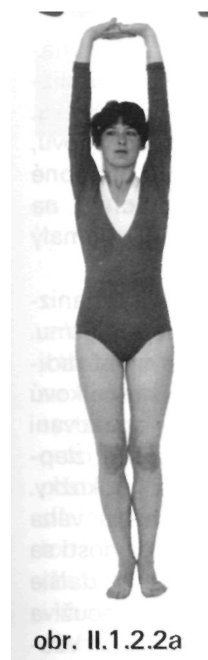
13. Rýchlo vypite jeden až dva poháre osolenej vody a vykonajte sériu predpísaných cvikov.

14. To isté zopakujte ešte raz.

15. Choďte na WC a skúste, či nedochádza k potrebe vyprázdnenia. Nesnažte sa vyprázdniť nasilu. Zo začiatku bude stolica hustá, neskôr redšia.

16. Asi po jednej minúte, bez ohľadu na to, či dôjde alebo nedôjde k vyprázdneniu, vypite ďalší jeden až dva poháre vody a znova zacvičte sériu cvikov.

17. Pokúste sa vyprázdniť. Ak sa to podarí, opláchnite si konečník čistou vodou, utrite a pomastite olejom alebo kozmetickou masťou. Urobte to po každom vyprázdnení.


obr. II.1.2.2a


obr. II.1.2.2b


obr. II.1.2.3a


obr. II.1.2.3b


obr. II.1.2.4


obr. II.1.2.5a


obr. II.1.2.5b

18. Pokračujte v pití vody, cvičení a vyprázdňovaní, až z vás bude odchádzať čistá voda. Pravdepodobne to nastane po vypití asi 1 6 až 20 pohárov vody, niekedy i menej.

19. Nakoniec vypite niekoľko pohárov o niečo chladnejšej vody, buď neosolenej, alebo len trochu slanej, prípadne odvaru zo zeleniny, a vsunutím prstov do hrdla vyvolajte zvracanie. Ak máte ostré nechty, navlečte si gumovú rukavicu, aby ste si neporanili hrdlo. Prečistite si aj nos technikou **džala** **néti**.

20. Potom si ľahnite alebo sa usaďte do kresla a najmenej pol hodiny pohodlne odpočívajte. Nezaspite a nič nepite, aj keby ste cítili silný smäd.

21. Najneskoršie do jednej hodiny po skončení premývania, ale nie skôr ako po pol hodine zjedzte pripravené jedlo z ryže. Jedzte pomaly, dlho prežúvajte. Potom si môžete uhasiť smäd čistou vodou, nesladeným bylinkovým čajom alebo minerálkou s malým obsahom plynu.

22. Ďalšie jedlo môže byť opäť ryžová kaša alebo dusená zelenina. Zjedzte ho asi 6 hodín po prvom jedle alebo i neskôr.

23. V nasledujúcom týždni nejedzte mäso, nefajčite a nepite alkohol. Aspoň prvé dni po šank prakšaláne sa odporúča vynechať aj mlieko a mliečne výrobky, ako aj surovú a nakladanú zeleninu, koreniny a ostré jedlá. Takisto nie je vhodné kyslé ovocie (pomaranče, citróny a podobne). Vyhýbajte sa chemicky spracovaným výrobkom a kyselinotvornej potrave. Voľte jednoduché, čerstvo pripravené, neutrálne pôsobiace jedlá z obilnín, strukovín a zo zeleniny.

Poznámky k šank prakšaláne. Ak z dôvodov zápchy alebo plynov v črevách nedôjde k vyprázdneniu, možno ho vyvolať pomocou klystíra. Niekedy pomáha zaujať na chvíľu polohu sviečka (sarvángásana). Potom by už premývanie malo prebiehať plynule. Iná možnosť je masáž konečníka prstom (múla dhauti), ktorý sa má predtým pomastiť. Prst sa vsunie do konečníka a vykonávajú sa ním krúživé pohyby. Zvyčajne to uvoľní konečníkové zvierače a proces sa rozbehne. Keby ani toto nepomohlo, potom je možné vypitú vodu vyvracať (vamana dhauti) alebo ju nechať vstrebať sa a vymočiť. Voda je slaná približne ako bežná polievka, takže to nemôže uškodiť.

Šank prakšalána sa má robiť najmenej dvakrát do roka, najlepšie na jar a na jeseň. Ešte lepšie je prečisťovať sa na začiatku každého ročného obdobia, teda štyrikrát do roka. Jogíni to robia raz mesačne a niektorí každé dva týždne.

Je známy aj ľahký typ premytia — laghú šank prakšalána. Vykonáva sa tak, že cyklus vypitie dvoch pohárov vody — cvičenie — vyprázdnenie sa zopakuje len trikrát po sebe, takže sa vypije dovedna len 6 pohárov vody. Je to vhodná technika pre ľudí, ktorí nemôžu robiť úplnú šank prakšalánu, alebo ktorí nemajú odborné vedenie. Laghú šank prakšalána sa môže vykonávať raz do týždňa napríklad pri chronickej zápche, alebo aj častejšie. Pri liečení cukrovky jogou sa robí 40 dní po sebe denne. Po tomto ľahkom premytí sa nemá jesť ešte asi pol hodiny. K bežnej strave možno prejsť hneď na druhý deň.

Účinky. Čistote tráviacej rúry sa v joge pripisuje veľká dôležitosť a príslušné očistné techniky sú neodmysliteľnou súčasťou nielen jogového výcviku, ale aj jogových liečebných postupov. Samočiastiaca schopnosť organizmu nie je dokonalá. O tom svedčí aj potreba umývania zubov. Podobne sa to týka aj tráviaceho traktu, hoci strava jogínov je bohatá na vlákninu, ktorá už sama osebe má čistiace účinky. Napriek tomu sa hathajogíni premývajú, vyplachujú a čistia aj znútra často a pravidelne. Šank prakšalána je v tomto smere veľmi účinná metóda. Jednak sa ňou vyprázdni celá tráviaca rúra od zvyškov potravy, jednak sa účinkom slanej vody očistia od nánosov aj steny žalúdka a čriev, čo vedie k regenerácii slizníc. Odstraňujú sa tým aj parazity. Slaná voda spôsobuje osmotickým účinkom uvoľňovanie hlienov a nánosov a do istej miery aj odber vody z tela. Preto po procedúre prichádza smäd napriek tomu, že sa vypilo značné množstvo vody. Po premytí sú sliznice nielen čisté, ale aj obnažené, takže sa dajú prirovnať k stavu tráviaceho traktu dojčaťa. Preto treba voliť veľmi šetrnú prvú potravu, v ktorej kúsok masla napomáha vytvorenie ochrannej vrstvičky na povrchu slizníc, kým sa obnoví prirodzená ochranná vrstva. Rozvarená ryža, strukoviny a maslo vytvoria novú, ľahko stráviteľnú náplň čriev a dodajú telu potrebné živiny. Je mimoriadne dôležité, aby prechod na úplnú stravu po šank prakšaláne bol pomalý a šetrný.

Mnoho chorôb pochádza zo znečistenia organizmu potravou a výlučkami vlastného metabolizmu. Jednorazová šank prakšalána nemôže vyvolať radikálnu zmenu. Je to však dobrý nástup na celkovú zmenu životosprávy. Pri jej pravidelnom opakovaní sa odstraňuje páchnuci dych aj telesný pach, zlepšuje sa spánok, strácajú sa vyrážky z pokožky. Zlepšuje sa trávenie a upravuje sa telesná váha — chudí priberú a tuční zhodia. K lepšej činnosti sa podnecuje pečeň, podžalúdková žľaza a ďalšie vnútorné orgány, preto sa táto procedúra používa pri liečení cukrovky, astmy a iných chorôb. Všeobecne sa šank prakšalána radí k tzv. omladzujúcim kúram. Niektoré školy jogy odporúčajú po nej dodržať 40-dňovú bezmäsitú diétu.

Dôležité je vykonávať túto procedúru bez náhlenia a napätia, v pohode a v príjemnom prostredí. Treba sa vyvarovať najmä chladu, horúčavy a veľkého vetra. Chorí ľudia sa majú poradiť so svojím ošetrujúcim lekárom a najlepšie je, ak môžu kúru vykonať pod jeho dozorom. Šank prakšalána sa neodporúča pri vredovej chorobe v akútnom štádiu, črevnej tuberkulóze, črevných nádoroch, akútnom zápale čriev, akútnych hnačkách, úplavici, zápale slepého čreva. Veľká opatrnosť, až zákaz tejto techniky sa vyžaduje pri chorobe obličiek, pečene, srdca, pri vyšších štádiách krvného tlaku, glaukóme a krvácaní do čriev. Inak je to však vhodný prostriedok na zlepšenie funkcie tráviacich orgánov.

Popísanými štyrmi cvikmi sa voda prinúti rýchlo preniknúť cez celý tráviaci trakt. Prietok ostáva otvorený a zastaví sa pomocou vamana dhauti (zvracanie), ktorým sa uzavrie výstup zo žalúdka do dvanástnika. Keby sme sa v období 30-minútového odpočinku po skončení preplachovania napili vody, prietok by sa obnovil a predčasne by odchádzala aj zjedená potrava. Za normálnych okolností sa stolica objaví po 24 až 36 hodinách. Je žltá a bez zápachu.

Silno, hnilobne zapáchajúca stolica je signálom, že v črevách prebiehajú procesy hniloby alebo kvasenia, ktoré spôsobujú čosi ako otravu organizmu. V takom prípade treba črevá vyčistiť a postarať sa o správnu výživu. Nepáchnuca stolica je príznakom správne fungujúceho tráviaceho traktu, čo je jednou zo základných podmienok celkového zdravia.

II.1.3 HLADOVANIE, PÔST A HLADOVKA

V posledných rokoch sa čoraz častejšie objavujú v tlači správy o farmaceutických prípravkoch, ktoré sú určené na povzbudenie činnosti imunitného systému. Teda nie sú to lieky namierené priamo proti chorobe. Ich úlohou je oživiť obranné schopnosti organizmu do takej miery, aby si vlastnými silami poradil s činiteľmi ohrozujúcimi zdravie. Je totiž známe, že tou najlepšou lekárňou je naše telo, pretože ak dobre funguje, vie si samo vyrobiť i vhodne nadávkovať lieky presne na mieru, podľa momentálnej potreby. Moderná medicína sa teda snaží povzbudiť organizmus k správnej činnosti pomocou liekov alebo iných zákrokov zvonku.

Joga sa usiluje o to isté, ale nepoužíva farmaceutické prípravky alebo prístroje. Pokúša sa pôsobiť prirodzenými prostriedkami. Jedným z takýchto prostriedkov je hladovka. Aby však nedošlo k nedorozumeniu, upresníme si napred terminológiu.

Hladovanie je stav trvalej podvýživy, nedostatku určitých látok v strave, napríklad bielkovín. Pri hladovaní sa teda občas čosi aj zje, ale je toho málo a najmä chýbajú niektoré základné živiny. Hladovanie je pre organizmus škodlivé a treba ho odmietnuť.

Pôst je vylúčenie určitého druhu potravín z jedálneho lístka na istý čas. Môže to byť napríklad mäso a živočíšne bielkoviny. Ako pôsty možno označiť aj jednostranne zamerané diéty, napríklad obilnú, zeleninovú, hroznovú a podobne. Ak pôst netrvá pridlho, rezervné zásoby látok a živín v tele sa nevyčerpajú, takže neohrozuje zdravie. Naopak, krátkodobá jednostranná diéta môže pôsobiť ozdravujúco. Z histórie ľudstva sú známe pôsty, ktoré sa často spájali s náboženskými motívmi, ale ich poslanie bolo celkom triezve a rozumné. Nikdy sa nevyskytovali pôsty, pri ktorých by sa jedlo len mäso alebo len vajíčka a podobne. Základom pôstnej stravy boli vždy rastliny a treba povedať, že celkom správne. Účelom pôstov je prečistiť a ozdraviť organizmus, nie ho vyčerpať ťažko stráviteľnými potravinami.

Hladovka je odmietanie akejkoľvek potravy a slúži na vyjadrenie pasívneho protestu. Niektoré zvieratá po upadnutí do zajatia odmietajú potravu a radšej zahynú, než by sa zmierili so stratou slobody. Teda hladovka nie je len vynálezom ľudí. Hladovka môže vážne poškodiť zdravie, najmä ak dotyčná osoba nevie, ako sa má počas nej správať a ako prejsť na normálnu stravu.

Očistná hladovka je liečebná alebo ozdravujúca procedúra vykonávaná dobrovoľne, pod odborným dozorom alebo so znalosťou správneho postupu.

Očistná hladovka spôsobuje povzbudenie činnosti imunitného systému. Zvieratá v prírode, keď sú choré, odmietajú potravu. Rovnako i ľudia v čase choroby strácajú chuť do jedla. Lenže často nedbáme na hlas svojho organizmu a aj v chorobe sa usilovne kŕmime, len aby sme „nestratili sily". Alebo sú aj ľudia, ktorí narušili svoje inštinkty do takej miery, že nechuť k jedlu dostanú až vtedy, keď je naozaj zle. Možno sú to psychické dôvody, možno je to skúpa žravosť, ale určite to nie je normálne.

Naše bunky sú znečistené, kúpu sa v škodlivinách, ktoré privádzame zvonka, i vo vlastných odpadových látkach. Čo bunkám privádzame v potrave, tým sú živené. A pretože nijaká potrava nie je ideálne čistá, telo sa musí so škodlivinami vyrovnať, nejako ich zneškodniť a odviesť do odpadu. Rovnako musí odviesť aj odpadové látky z vlastného metabolizmu.

Lymfatickými cestami sa z tela odvádzajú odpadové látky vo forme hlienov. Odpadové látky z tela sa vylučujú cez črevné steny, mali by sa naviazať na obsah čriev a odísť s ním z tela. Hovoríme „mali by sa", lebo často sa nemajú na čo naviazať. Vláknina, na ktorú sa viažu odpadové látky a škodliviny, je v našej strave málo zastúpená. Vláknina funguje ako kefa vymetajúca črevá. Preto ak v našej str a/e prevládajú tuky, mäso, mlieko, syry, cukor, alkohol a biela múka, určite máme nedostatok vlákniny. Čo z toho vyplýva? To, že odpadové látky sa nemajú na čo naviazať, priveľmi dlho zotrvávajú v tele, a tak sa otrávime vlastným odpadom. To môže byť vysvetlením, prečo sa u tzv. dobre živených ľudí často vyskytuje rakovina hrubého čreva, prostaty, prsníkov, ale i ďalšie civilizačné choroby, ako cukrovka, žlčové kamene, artérioskleróza atď.

Uviedli sme si zjednodušene, laicky, v akom prostredí sa nachádzajú naše bunky. Pomôže nám to pochopiť princíp očistnej hladovky. Prečo telo odmieta potravu pri chorobe? Pretože potrebuje všetky sily vrhnúť do boja s chorobou. Tráviaci proces je značná záťaž pre organizmus. Ak privedieme v potrave ešte aj škodliviny, je to záťaž navyše. Teda v čase choroby potrebujeme šetriť energiou, získať čisté živiny a tie si telo čerpá z vlastných zásob.

Tukových zásob máme zvyčajne viac než dosť, takže energetická kríza nám nehrozí. Ostatné živiny a vitamíny máme takisto v značnej zásobe, hádam okrem vitamínu C. Ten si však počas choroby privádzame pitím bylinkových čajov, do ktorých môžeme pridať ešte citrónovú šťavu. Alebo pijeme silnejší výluh zo šípok. Teda telo má z čoho žiť, trávi svoje rezervné zásoby, ktoré sú predsa len čistejšie ako zvonka privedená potrava a ich spracovanie je energeticky nenáročné. Telo môže vynaložiť viac energie na boj s chorobou. Ale boj s chorobou nie je nič iné ako zmobilizovanie imunitného systému, obranných a ochranných mechanizmov.

Čo sa deje počas očistnej hladovky? Niečo podobné ako pri chorobe, len nevyčkávame, kým nechuť k jedlu spôsobí choroba, ale predbehneme udalosti a začneme sami, z vlastnej vôle. Môže to byť v čase, keď máme pocit, že „na nás niečo lezie", alebo i v období plného zdravia.

Tu treba pripomenúť, že všade v prírode sú nútené hladovky úplne zákonité. Sú ročné obdobia, keď sa zvieratá i rastliny tešia dostatku potravy. Potom prídu zimy, suchá a iné prekážky, keď sa chudne, organizmy sa čistia a mobilizujú svoje obranné mechanizmy. Už mnohokrát výskumníci dokázali na pokusných zvieratách, že pravidelný prívod potravy mal negatívny vplyv na ich zdravie a dĺžku života. Naopak, občasný hlad pôsobí veľmi dobre, zlepšuje životaschopnosť zvierat, ich vitalitu, zdravotný stav a dĺžku života.

Na ilustráciu si uveďme pokus sovietskeho výskumníka, kandidáta biologických vied S. A. Arakeľana. Informácia je z článku Omladzovanie bez elixíru, ktorý uverejnil slovenský časopis Svet socializmu v čísle 21/1985. Je to však len ukážka pokusu na zvieratách, nie návod pre ľudí! Arakeľan podrobil hladovke tisíc vzácnych japonských sliepok, ktoré predtým zostarli a prestali znášať vajcia. Kúra trvala sedem dní. Sliepky dostávali len vodu s prídavkom akéhosi protistresového prípravku vyrobeného z tráv, ktoré rastú v arménskych horách. Pri dlhodobom hladovaní vzniká totiž u zvierat panický stav, ktorý sa týmto prípravkom odstraňuje.

Priaznivý účinok sa neprejavil hneď, ale až po mesiaci. Namiesto vyšklbaného a strapatého peria narástlo sliepkam nové, hodvábne, lesklé a svetlé. Naraz boli energické a pohyblivé, stratili hrebienky a hlas sa im zmenil na vysoký, takmer ako majú kurčatá. A čo bolo najdôležitejšie, začali znášať vajcia. Mesiac po hladovke znášalo vajcia 63 % sliepok, o dva mesiace 91 %. Hlad teda nezabíja. Naopak, ak je rozumne kontrolovaný, vracia mladosť. Sliepky, ktoré prešli mesačným hladovaním, sa dožívali v priemere osemnástich rokov namiesto zvyčajných šesť. (Pokus sa uskutočnil v roku 1964. Z článku však nie je jasné, či išlo o mesiac hladovky bez prerušenia alebo o súčet kratších hladoviek.) Zaujímavý je aj psychologický účinok: sliepky, ktoré prešli hladovkou, sa prestali báť ľudí.

Arakeľan sa pokúsil vysvetliť, čo sa deje v organizme pri jeho regenerácii hladovkou. Z buniek odchádza sodík a na jeho miesto prichádza z medzibunkového priestoru draslík. Jeden chemický prvok nahrádza druhý. Ale sodné soli sú konzervačným činidlom pre organické látky. Pri normálnej výžive sa v bunkách konzervujú všetky produkty metabolickej činnosti organizmu, medzi nimi aj odpad, ktorý je podľa Arakeľanovho názoru hlavnou príčinou starnutia. Odstrániť odpadové produkty znamená zabrániť starnutiu. Preto je pravidelná hladovka rozumnou preventívnou starostlivosťou o živý organizmus.

Autor metódy ju vyskúšal aj na sebe. Hovorí: *„V roku 1965 som ochorel na žalúdok. To ma priviedlo k pokusu na sebe samom. Odvtedy som takmer nebol chorý, ba ani prechladnutý.*

Hladovku držím prvé tri dni v každom mesiaci, raz štvrťročne týždeň, raz za polrok dva týždne a raz do roka mesiac. Vtedy pijem iba vodu s protistresovým prípravkom. Takisto si dvakrát denne — ráno a večer — prečisťujem črevá, vyplachujem ústnu dutinu sodným roztokom s desiatimi kvapkami jódu na pohár, tampónmi namočenými v tomto roztoku si vytieram nos a uši, pri sprchovaní a umývaní používam detské mydlo... Musím však pripomenúť, že túto metódu som vyskúšal iba na sebe. Mne pomohla, ale to neznamená, že je vhodná pre všetkých."

Päťdesiatšesťročný Arakeľan ďalej hovorí, že hladovka trvajúca dlhšie ako tri dni je možná iba pod lekárskym dozorom. Má však optimistický názor do budúcnosti: „Omladzovanie je reálna úloha, na ktorej denne pracujem. Som presvedčený, že hranica 120 rokov je dosiahnuteľná pri súčasnej úrovni rozvoja biológie a medicíny."

MUDr. L. M. Sucharebskij, riaditeľ ústavu pre juvenológiu, sa k Arakeľanovej metóde vyjadril takto: *„Metódu by nemali na sebe skúšať deti a dospievajúci, tehotné ženy a dojčiace matky. Kým neurobíme dostatočný počet pokusov a nezískame štatisticky presvedčivé kladné výsledky, nemôžeme Arakeľanov spôsob života odporúčať. Ako to už vo vede býva, často ubehne medzi vyslovením správnej myšlienky, hoci už realizovanej, a jej širokým uplatnením veľa času. Opatrnosť v lekárstve je odôvodnená stáročnou skúsenosťou. To však nepopiera názory Arakeľana, že existuje priama súvislosť medzi fyziologicky prospešnou hladovkou a omladzovaním organizmu."*

Rozličných dôkazových materiálov je na svete veľa a sú výsledkom skúseností s hladovkou ľudí i zvierat. Príznačné je, že odmietavý postoj k veci zaujímajú práve jednotlivci, ktorí si to nikdy nevy-

skúšali — teda len teoretizujú. Asi majú strach z hladu.

Kedysi som ako dieťa počul strašidelný príbeh o treste, ktorý stihol akéhosi zloducha: zamurovali ho do miestnosti a on si od hladu poobhrýzal mäso z rúk. Podobné nezmysly vyvolávajú v ľuďoch panický strach pred hladom. Keď som si vyskúšal 30-dňovú hladovku, zistil som, že pocity krutého hladu rýchlo prejdú hneď na začiatku. Organizmus sa akosi zmieri s tým, že musí čerpať zo seba, a nástojčivý hlad sa ozve, až keď ide naozaj do tuhého, teda keď sú vyčerpané rezervy. Ale to už v tele padli za obeť hladu všetky prebytky, ako aj oslabené a choré bunky a udržalo sa len to, čo bolo zdravé a životaschopné.

Hlad je teda aj akýsi mikroskopický skalpel, ktorý z tela vyoperuje choré a prebytočné bunky. Podobne pôsobia i niektoré choroby. Takisto napadnú najslabšie časti organizmu, trochu ho vyplienia, ale tým pripravia pôdu na obnovu, na omladenie. Máme tu na mysli choroby, s ktorými si organizmus poradí v podstate sám, keď ho veľmi neotrávime liekmi.

Pri očistnej hladovke trávime vlastné telo, pričom vznikajú aj odpadové látky. Jazyk a sliznice tráviaceho traktu sú pokryté hrubším povlakom, dych zapácha. Telo sa intenzívne čistí, zbavuje sa rozličných škodlivín, ktoré sú viazané prevažne na tukové bunky. Podobá sa to takmer príznakom choroby. Niekedy sa tým skrytá choroba aj vyprovokuje, prejaví sa, ale hladovkou sa pomerne rýchlo i vylieči. Ak je telo priveľmi znečistené, objavujú sa na začiatku hladovky úporné bolesti hlavy, opäť ako pri chorobe. Je to tým, že sa do krvi uvoľnilo naraz priveľa toxických látok. Preto treba stále privádzať dostatok kvapalín, predovšetkým nesladených bylinkových čajov s citrónovou šťavou. Ak to nepomáha, hladovka sa má prerušiť, asi týždeň treba počkať a skúsiť to znova. Bolesti hlavy a ďalšie nepríjemné pocity už budú slabšie, až raz príde deň, keď nebudeme mať nijaké problémy. Telo sa naučí bez ťažkostí, rýchlo prejsť na režim čerpania živín z vlastných zásob. Nebudú už bolesti hlavy, ani závrate, ani strach z hladu. Nič také, len pocit ľahkosti a zdravia. Dokonca mnohí ľudia tvrdia, že sú v tom čase schopní intenzívnejšie duševne pracovať. Mám podobnú osobnú skúsenosť.

Očistná hladovka je do značnej miery aj záležitosťou psychiky. Už tým, že sa pre ňu rozhodneme z vlastnej vôle, telo rýchlejšie poslúchne, naprogramuje sa na myšlienku: „Tak a teraz budem 24 hodín bez jedla, musím sa podľa toho zariadiť." To je niečo iné ako strach z hladu alebo nedobrovoľný hlad, ktorý vyvoláva paniku u ľudí i zvierat. Hladovka sa nemá držať v zlom psychickom stave, v napätí, v zúfalstve, v strese. Má prebiehať pokojne, v duševnej pohode, uvoľnene. Vynikajúcou pomôckou je hlboké dýchanie, predovšetkým bránicou, ktoré nielenže upokojuje psychiku, ale zmierňuje aj pocity hladu. Akoby nás dýchanie nasycovalo. Dobrou pomôckou je aj kolektívna hladovka, pretože tu dochádza k vzájomnej psychickej podpore.

Už sme povedali, že telo sa hladovkou vlastne čistí. Na čistenie treba piť dostatočné množstvo kvapalín, najlepšie je mať stále poruke termosku s teplým čajom a často si upíjať malé dúšky. Môžeme tak vypiť 2 až 3 litre za deň. Odporúča sa piť žlčopudné čaje. Asi u 45 % ľudí, ktorí sa hladovkou pripravovali na rozličné lekárske vyšetrenia, sa v žlčníku zistili opacity (tiene spôsobené drobnými šupinkami) a z nich asi u 7 % sa vyvinuli žlčové kamene.

Pitie však nestačí. Telo sa čistí i cez pokožku, počas hladovky trochu viac, preto sa denne aspoň raz okúpeme alebo osprchujeme teplou vodou. Studená voda je nevhodná, lebo pri hladovke nám zvyčajne nebýva teplo. Preto k nej radšej pristupujeme v období od jari do jesene. Krátke hladovky, napríklad jednodenné, možno držať aj v zime.

Dôležitou oblasťou, ktorou sa čistí telo, je tráviaci trakt. Preto každý deň si aspoň raz musíme robiť výplach hrubého čreva (básti), čo je v podstate klystír. Prvý i druhý deň budú z nás ešte odchádzať zvyšky potravy, ale potom to už budú hlieny z črevných stien, teda nečistoty, ktoré telo vracia cez lymfatické cesty do tráviacej rúry. Pretože črevá sú prázdne, musíme tieto odpady odvádzať výplachmi. Inak by nám tam zostali a vstrebali sa naspäť. Takže aj po týždni hladovky stále budú z tela odchádzať nečistoty, niekedy po vstrebaní kvapalnej časti spečené do drobných bobuliek. Ak sa zahlieňuje hrdlo a povlak na jazyku je hrubý, je to príznak značného znečistenia organizmu. Povlak na jazyku tvoria baktérie, ktoré sa rozmnožili pri zhoršenej očisťovacej schopnosti úst počas hladovky. Tieto baktérie sú aj príčinou zápachu z úst. Okrem toho povlak na jazyku sa tvorí aj zrohovatením buniek jazyka. V prípade hrubého povlaku je vhodné okrem výplachu hrubého čreva vypláchnuť aj žalúdok (vamana dhauti), premývať sliznice nosohltanu (džala néti), cvičiť leví symbol (simhá mudrá) a čistiť jazyk (džihvá dhauti). Uvoľňovanie hlienov je intenzívnejšie, ak použijeme slanú vodu (slabo osolenú, približne ako polievka). Ak je hlienov veľa, možno prisoliť viac.

Počas hladovky sa má ľahko cvičiť. Dych trochu zapácha (telo sa čistí aj cez pľúca), takže hlboké dýchanie je potrebné. No už z tohto dôvodu by sme nemali držať hladovku v znečistenom prostredí. Telo je hladné, berie, kde sa dá, takže intenzívne čerpá aj látky zo vzduchu. Dlhšiu hladovku si preto nechajme na dovolenku a čím viac sa zdržujme na

čistom vzduchu. Odporúčajú sa niekoľkohodinové nenamáhavé prechádzky.

Telesné cvičenia volíme tak, aby neboli náročné na prácu svalov. Vo svaloch sa pri námahe vytvárajú splodiny spaľovania. Preto vykonávame ľahké preťahovacie a uvoľňovacie cviky. Cvičenie prispieva k uľahčeniu pohybu telových kvapalín a tým aj k samočisteniu organizmu. Podobnú úlohu hrá i telesná teplota, preto sa vyhýbame studenej vode a celkove sa usilujeme udržať si telo teplé. Z telesných cvičení sa odporúčajú ešte cvičenia s brušnou stenou (agnisára, nauli), ktoré sa s prázdnym žalúdkom a prázdnymi črevami vykonávajú ľahko.

Ako postupovať v praxi? Rozhodne treba odmietnuť hurásystém, dlhú hladovku bez prípravy. Pri niektorých chorobách je hladovka zakázaná, ale aj keď si myslíme, že sme zdraví, treba to začať skúšať postupne. Najprv si zvolíme jeden deň v týždni. V ten deň zjeme ľahký, podľa možnosti bezmäsitý obed, najlepšie zo zeleniny alebo z celozrnných obilnín. Tým si pripravíme pôdu na vynechanie večere, pretože črevá budú dostatočne zaplnené objemnejšou potravou obsahujúcou prepotrebnú vlákninu. Večer si potom uvaríme čaj z byliniek (žihľava, praslička, medovka lekárska, šípky alebo podľa svojej chuti). Čaj nesladíme, ale môžeme doň nakvapkať citrónovú šťavu. Mali by sme mať asi liter čaju, z toho časť nalejeme do termosky a uzavrieme. Potom si namiesto večere, ak cítime hlad, upíjame malé dúšky. Čaj máme stále poruke aj v noci a zaháňame ním smäd i hlad. Niekomu už aj toto vynechanie jediného jedla robí problémy a musí sa ísť uprostred noci najesť. Nič to, o týždeň treba vykonať ďalší pokus. Skúsenosti hovoria, že čím ďalej, tým to ide ľahšie. Začiatok je najťažší.

Komu vynechanie jedného jedla vôbec nie je príťažou, môže sa pokúsiť vynechať aj obed, takže bude hladovku držať od raňajok do raňajok. Neskôr si pridá aj vynechanie raňajok na druhý deň a vydrží až do obeda. Popísaný rozvrh možno každému nevyhovuje. Niekto uprednostní napríklad takýto: prvý deň skončiť večerou, druhý deň a noc nejesť, tretí deň sa naraňajkovať alebo jesť až na obed.

Keď si zvykneme na tieto krátke hladovky raz do týždňa či raz za dva týždne, keď už nebudeme mať problémy s bolesťami hlavy, jazyk bude bez povlakov, nenastanú pocity depresie a lability, potom oceníme, čo to znamená pre naše zdravie. Okrem toho sa staneme pánmi svojho žalúdka. Nebudeme sa stresovať obavami z hladu, behať po obchodoch a zháňať, akoby mal prísť hladomor. Vôbec nám nebude prekážať vlak bez jedálneho vozňa, prázdny bufet alebo celodenný výlet do prírody len tak — bez jedla. Proste telo rýchlo prepne na čerpanie z vlastných zásob. Jediné, čo musíme zabezpečiť, je dostatok nápojov — vody alebo čaju.

Hladovka naučí telo veľmi dobre hospodáriť. Zjemní sa čuch a chuť — obnoví sa inštinktívna schopnosť pre výber potravín, takže už nebudeme musieť študovať rôzne výživové tabuľky. Telo si samo diktuje a zväčša celkom správne. Okrem toho samotný tráviaci trakt začne pracovať veľmi hospodárne. Zistíme, že k pocitu nasýtenosti nám stačí zjesť omnoho menej, až sa čudujeme, ako málo toho potrebujeme. Potom je menšie brucho, menej sú preplnené črevá a je aj menej zdravotných problémov.

Kto má obavu z malého dôchodku v starobe, môžeme ho potešiť. Na niekoľkých letných sústredeniach s cvičencami jogy sme si overili, že stravná jednotka na osobu a deň nám neprekročila čiastku 10 korún. A to sme dosť hýrili, lebo sme jedli aj južné ovocie, mandle, oriešky a sladili sme medom. Prirodzene, základ tvorila vegetariánska výživa. Na jednom sústredení na Morave, kde varil odborník na vegetariánsku výživu, zistili, že im stačilo menej ako 7 korún. Mali by si to všimnúť aj návštevníci rozličných sústredení, kde im chatári za podobnú stravu účtujú „spravodlivo" až 35 korún. (Tieto vyhodnotenia nákladov na výživu sa uskutočnili v rokoch 1986—1987.)

Nájdu sa špekulanti, ktorí si myslia, že nemusia podstúpiť úplnú hladovku, že sa to ľahšie prekoná, ak si zavše čo-to zobnú. Nie je to pravda. Pripravujú si tým len trápenie, pretože stále prebúdzajú žalúdok k činnosti, „preťahujú mu popod nos medové motúzy". Keby prekonali počiatočné nápory hladu, potom by už mali od žalúdka pokoj až do chvíle úplného ozdravenia organizmu, ktoré sa hlási čistým jazykom a vlčím hladom.

Možno by stálo za vyskúšanie držať hladovku len raz mesačne, ale tri dni v kuse. Azda by to bolo aj pohodlnejšie. Ale napred treba začať s jednodennou hladovkou. Šankardévananda tvrdí, že pravidelné kratšie hladovky sú rovnako účinné ako jedna dlhá.

Inak je to u oslabených ľudí, ktorí majú nedostatočné zásoby živín, alebo prekonávajú vážnu chorobu. V tom prípade sa odporúča popri čajoch piť zeleninové šťavy, asi pol litra denne. Šťavy sa vyrábajú doma na odšťavovači z čerstvej mrkvy, kalerábu, červenej repy a z iných druhov zeleniny podľa chuti. Po odstránení peny sa šťava zleje — usadenina na dne sa takisto nepoužíva. Šťava sa má piť po lyžičkách, pomaly, viackrát denne. Každé sústo dlho premiešavať v ústach so slinami. Pretože v zeleninových šťavách je dostatočná zásoba minerálnych látok a vitamínov a sú ľahko stráviteľné, prakticky nezaťažujú žalúdok, veľmi účinne pomá-

hajú organizmu prekonávať chorobu. Hladovka spojená s pitím zeleninových štiav sa už dá považovať za veľmi prísny pôst. V zahraničnej literatúre sa objavili recepty na zloženie štiav pri rôznych chorobách. Niektoré šťavy tu uvádzame, ale nepovažujeme za správne zamieňať si ich s liekmi. Sú to len pomocné prostriedky posilňujúce organizmus, ktorý sám hrá hlavnú úlohu. Rovnako treba brať do úvahy, že v zložení živín u jednotlivých druhov zelenín sú v praxi veľké rozdiely podľa pôdy, odrody, spôsobu hnojenia, ošetrovania a klimatických podmienok, takže bežné tabuľky výživových hodnôt potravín udávajú len stredné hodnoty. Rozptyly hodnôt bývajú skutočne veľmi značné. V spomínaných literárnych prameňoch sa uvádza, že zelenina používaná na liečebné účely má byť pestovaná biologickým spôsobom, teda bez chemického zásahu. To je v dnešných dňoch takmer utópia. Na druhej strane sa však tvrdí, že cudzorodých látok je najmenej vo vyčírenej šťave, teda zostávajú v tuhom zvyšku, v usadenine a v pene. Tieto údaje by bolo potrebné dokázať chemickou analýzou. Preto berieme liečebné recepty podobného druhu opatrne a radšej si pripravme šťavy, ktoré nám budú ako-tak chutiť.

Najčastejšie sa ako zdroje štiav používajú : mrkva, cvikla, uhorka, kapusta, špenát, hlávkový šalát, reďkovka, zeler, petržlen, púpava, fazuľové struky, žerucha. Na prichucovanie sa používa šťava z jabĺk, citrónov, prípadne pomarančov. Komu neprekáža ostrejšia chuť, môže použiť aj šťavy z cesnaku a chrenu. Nepovažujeme za správne piť dlhší čas šťavy rovnakého zloženia. Hovorí sa, že niet takej bylinky, aby na niečo nebola, ale vedieť kedy, čo a koľko správne použiť, to je veľké umenie. Týka sa to aj rôznych druhov zeleniny. Preto neurobíme chybu, keď sa radšej prikloníme k pestrosti.

Šťavám zo zeleniny sa pripisujú tieto účinky:

Mrkvová šťava podporuje tráviaci proces, posilňuje nervy, zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, najmä pečene, pôsobí dobre na zdravotný stav pokožky a odporúča sa ako pomocný prostriedok pri prevencii vredovej a nádorovej choroby, žlčníkových a obličkových kameňov.

Cviklová **šťava** prospieva tvorbe krviniek, pôsobí proti kôrnateniu ciev a údajne je to vynikajúci prostriedok na ozdravenie pečene, obličiek a žlčníka. Takisto sa odporúča pri menštruačných poruchách a ťažkostiach v klimaktériu. Zvyčajne sa mieša s mrkvovou šťavou, ale postupne sa má obsah cviklovej šťavy zväčšovať.

Kapustová **šťava** má liečivé účinky na dvanástnikové vredy. Čistí organizmus, pôsobí na znižovanie váhy, proti zápche a vyrážkam. Naproti tomu pitie šťavy z kyslej kapusty sa neodporúča pre vysoký obsah soli. Ani čerstvú kapustovú šťavu nie je vhodné piť dlhší čas a vo veľkom množstve. Kapusta obsahuje látku, ktorá bráni viazaniu jódu v štítnej žľaze. Preto sa krajový výskyt hrvoľa (endemickej strumy) pripisuje nielen nedostatku jódu v potrave, ale aj výžive založenej prevažne na kapuste, najmä v oblastiach s nedostatkom jódu a v priemyselných oblastiach s exhalátmi oxidu síry.

Uhorková šťava pôsobí močopudne a proti poruchám krvného tlaku v oboch smeroch. Zlepšuje stav chrupu, ďasien a vlasov. Pridáva sa zvyčajne do mrkvovej alebo cviklovej šťavy ako prostriedok proti reumatizmu.

Špenátová šťava pôsobí blahodarne na trávenie, proti zápche, zlepšuje stav chrupu a ďasien. Má všestranne priaznivé účinky a často sa pridáva k mrkvovej šťave. Naproti tomu šťava z vareného špenátu sa neodporúča, údajne škodí obličkám.

Zelerová šťava pôsobí močopudne a proti impotencii. Vo väčších dávkach môže poškodiť obličky. V tehotenstve radšej nepoužívať.

Šťava z púpavy dodáva pevnosť zubom, kostiam, ale posilňuje aj pľúca a nervovú sústavu. Má sa pripravovať z čerstvých rastlín, ktoré sa už oddávna používajú v ľudovom liečiteľstve ako vitamínový šalát (bez octu) na podporu trávenia, pri chorobách pečene, žlčníka, pri cukrovke, málokrvnosti, zvápenatení ciev, hemoroidoch a proti skorbutu.

Cesnaková šťava má antimikrobiálne účinky a vyháňa z tela parazity. Znižuje krvný tlak, čistí cievy, pľúca a celý organizmus. Podobné, len trochu slabšie vlastnosti má aj šťava z cibule, póru a pažítky.

Chrenová šťava uvoľňuje hlieny, pôsobí močopudne.

Šťava z hlávkového šalátu osoží pokožke, vlasom a je cenným zdrojom minerálnych látok a vitamínov najmä na jar.

Petržlenová šťava pôsobí protizápalovo a močopudne. Pridáva sa k iným šťavám pri obličkových kameňoch, chorobách močovo-pohlavného ústrojenstva, na posilnenie ciev a na zlepšenie zraku. Vo väčších dávkach je nebezpečná pre tehotné ženy.

Zemiaková šťava zlepšuje stav pokožky a čistí organizmus. Pridáva sa do iných štiav pri reume, poruchách trávenia a strume.

Reďkvičková šťava sa pije len ako prídavok k iným šťavám. Zlepšuje stav slizníc a podporuje vylučovanie hlienov.

Šťava z fazuľových strukov pôsobí dobre pri cukrovke. Rovnako aj **šťava z ružičkového kelu.**

Šťava zo žeruchy vodnej sa pridáva k iným šťavám na zlepšenie čistenia organizmu.

Najširšie spektrum pozitívnych účinkov majú podľa literárnych prameňov kombinácie týchto štiav (na ukážku uvádzame množstvá potrebné na 0,5 l):

1. 0,3 l mrkvovej + 0,2 l špenátovej šťavy.

2. 0,3 l mrkvovej + 0,1 l cviklovej + 0,3 l uhorkovej šťavv.
3. 0,25 l mrkvovej + 0,1 l zelerovej + 0,1 l špenátovej + 0,05 l petržlenovej šťavy. Odporúča sa ako možnosť druhej alebo tretej voľby, najčastejšie po kombináciách č. 1 alebo č. 2.

Surové zeleninové šťavy majú skutočne veľmi priaznivý účinok na posilnenie organizmu; hladovka, resp. pôst s nimi prebieha omnoho ľahšie, ale netreba im pripisovať všemocnosť. Faktom je, že počas dlhších hladovkových kúr má organizmus zvyčajne dostatočné energetické zásoby v tukových vrstvách, preto ak sa zabezpečí prívod minerálnych látok a vitamínov, hladovka a s ňou spojené chudnutie je oveľa pohodlnejšie.

Zastavenie prívodu bielkovín, ktoré si telo nevie tvoriť z tukových zásob ani z privádzaných kvapalín, má za následok odbúravanie vlastných bielkovín zo slizníc, svalov a tkanív. Na tomto základe sú postavené v súčasnosti už prekonané teórie liečenia rakoviny pomocou hladovky. Počítalo sa s tým, že telo strávi najskôr to, čo je v ňom zbytočné, teda aj nádory. Preto pri týchto kúrach bol prísny zákaz privádzať do tela bielkoviny v akejkoľvek forme. Aj zeleninové šťavy museli byť číre, bez tuhých častíc. Hladovka sa mala držať dovtedy, kým nádor nebol strávený.

Správy o úspechoch pri tomto spôsobe liečby rakoviny sa tradujú už mnoho rokov, ale nie je známe, či bol vykonaný seriózny vedecký výskum, a najmä sa nehovorí o neúspešných výsledkoch. Z hľadiska toho, čo sme uviedli o očistnej hladovke, možno predpokladať, že v počiatočných fázach choroby, keď je organizmus ešte dosť silný a nedošlo k nezvratnému poškodeniu životne dôležitých orgánov, mohol by hlad zmobilizovať k lepšej činnosti imunitný systém. Tvrdí sa, že každý človek prekoná počas života rakovinu mnohokrát, ani o tom nevie. Ak je to pravda, potom by hladovky držané preventívne, v plnom zdraví, mohli byť dobrou ochranou pred touto chorobou, ktorá je z pohľadu jogy vyvolaná znečistením organizmu. Ale je to len hypotéza, pretože nádory majú aj rastliny a zvieratá v prírode — hoci oveľa zriedkavejšie než bohato živení ľudia. Koniec koncov aj zvieratá a rastliny môžu byť zasiahnuté nejakými lúčmi, nevhodnou kombináciou chemických látok, plesňami a podobne. Ale aj keď hladovka nie je všeliekom, môžeme sa aspoň pokúsiť znížiť pravdepodobnosť vzniku choroby. Keby sme dosiahli takú úroveň výskytu rakoviny, akú majú zvieratá vo voľnej prírode, asi by sme to brali všetkými desiatimi.

Každý, kto absolvoval očistnú hladovkovú kúru — a takých ľudí je dosť — potvrdí, že vari jej najnáročnejšou fázou je návrat k normálnej strave. Nesmie sa totiž hneď začať jesť naplno a čokoľvek. Sliznice tráviaceho traktu sú po hladovke zjemnené ako u dojčaťa. A rovnaké sú aj ich reakcie na to, čo do tela privádzame. Keby sme vypili aikohol alebo vyfajčili cigaretu, veľmi by sme si tým uškodili. Ani mäso, vajcia a iné ťažko stráviteľné potraviny nie sú vhodné — mohli by vyvolať nepríjemné reakcie. Tak ako si malé dieťa postupne navyká na kašičku, ovocie atď., tak to musí byť aj po hladovke.

Návrat k normálnej strave trvá aspoň tak dlho, ako trvala hladovka — a v tom je práve spomínaná náročnosť. Telo si začne pýtať, žalúdok sa hlási o svoje a je veľmi ťažké odolávať nutkaniu do jedla. Lenže zjemneným slizniciam musíme poskytnúť čas, aby sa prebudovali na zvýšenú záťaž. Toto obdobie je veľmi vhodné na prechod na nový spôsob výživy, pretože je to tak trochu, ako keby sme sa ešte len učili jesť. Ako si zaškolíme tráviaci systém, taký ho budeme mať. Zistíme, že viaceré potraviny, ktoré sme predtým považovali za dobroty, nám akosi nerobia dobre, že nám teraz chutia celkom iné jedlá. Ani teraz nie je problém vrátiť sa postupne k starým zvykom — to však nás k nim neťahá potreba organizmu, ale pamäť. Nebude už veľkým problémom opustiť staré koľaje, prestať fajčiť, piť alkoholické nápoje, maškrtiť sladkosti a podobne.

Ako teda prejsť k bežnej strave? Nemusíme začať materským mliekom ani dojčenskou kašičkou, ale napríklad dobre premyjeme trochu brúsenej ryže a dusíme ju domäkka. Potom ju zjeme takú, aká je, a dlho rozžúvame na kašu každé sústo. Treba jesť veľmi pomaly, v pohode. Možné je pridať do ryže trochu jedlého oleja a nepatrne ju i posoliť. Ešte lepšie je začať s dusenou zeleninou, podľa možnosti jemnou, napríklad listovou, opäť s minimom mastenia a solenia. Neskoršie možno prejsť na koreňovú zeleninu, uvedenú dusenú ryžu, obilné kaše, ovocie, surovú zeleninu a nakoniec na tuhú stravu, ale bezmäsitú. Pokiaľ mienime začať jesť mäso, tvrdé syry, vajcia, smažené, vyprážané a ostrejšie jedlá, potom až po uplynutí obdobia, ktoré má trvať aspoň tak dlho, ako trvala hladovka. Ako nápoje v období návratu volíme minerálky, bylinkové čaje, čistú vodu, čerstvé zeleninové a sladkasté ovocné šťavy.

Záverom k hladovke: Joga vo všeobecnosti odporúča len krátkodobé hladovky v trvaní od jedného do troch dní (Bhole, Šankardévananda, Šivananda). Pre niekoho môže byť v istých prípadoch osožná i dlhšia hladovka, ale pre organizmus je to stres, ktorý by mohol mať škodlivé následky. Pre jogu je charakteristický citlivý prístup k organizmu, vyhýbanie sa extrémnym záťažiam, teda stredná cesta.

II.2 SPOKOJNOSŤ
(santóša)

„Spokojnosťou sa získa vynikajúci stav šťastia a mieru." (Jogasútra II.42)

Spokojnosť nie je potláčanie nespokojnosti ani apatia. Je to predovšetkým prijatie toho, čo je nemeniteľne dané, s čím sa nedá nič robiť. Napríklad niekto je nespokojný so svojím pôvodom, farbou očí, výškou postavy, počasím ... Je to nezmyselný nepokoj, lebo sa ním nič nevyrieši.

Ostatné druhy nepokoja, ktoré môžeme ovplyvniť, treba skúmať a pochopiť ich príčinu. Existujú ľudia, ktorí si vedia zachovať pokojnú myseľ aj vo veľmi ťažkých situáciách. Sú dôkazom toho, že sa to dá, a je len vecou každého jednotlivca pokúsiť sa odhaliť v sebe podobné schopnosti. Cesta, ktorá k tomu vedie, je sebapoznanie, teda nehľadanie príčin nepokoja vonku, ale v sebe. Pataňdžali hovorí v tomto aforizme, ako sa pestovanie spokojnosti prejaví v konečnom dôsledku. Na toto pestovanie do istej miery slúžia aj ostatné poučky jamy a nijamy a vlastne celá aštangajoga. Úspech nemožno dosiahnuť fňukaním, sebaľútosťou, bolestínstvom. Slabosti treba prekonávať a problémy prijímať ako príležitosť na sebapoznanie a sebavýchovu. Do akej miery sme schopní pozerať sa na udalosti s nadhľadom? Koľko strachu o seba v nás ešte pretrváva? V čom je príčina? Takéto skúmanie už samo osebe vytvára zvláštny stav, keď problémy akosi blednú, nepriateľské okolnosti sa berú ľahšie, s menším emotívnym podfarbením, a teda múdrejšie. V okamihu rozčúlenia, smútku, urážky, akéhokoľvek náporu vám pribehne na pomoc vnútorný pozorovateľ, ktorý akoby nezaujato skúmal váš plač, smiech, ľútosť, bolesť. Pozorujte chvíľu svoje počínanie s istým odstupom, nenechajte sa strhnúť samotným problémom, ale skúmajte svoju reakciu a o chvíľu bude po plači. Niektorí jogíni sú dokonca vďační za takéto skúšky. Keby ich nebolo, na čom by kalili svoj charakter?

Človek s takýmto prístupom k sebavýchove sa na prvý pohľad môže javiť svojmu okoliu ako vlažný alebo i chladný. Nerozčuľuje sa, neuráža sa, alebo ak áno, tak len na pár sekúnd. Na nikoho sa dlho nehnevá, ale neprepadá ani bezuzdnej zábave. Vnútorne však všetko citlivo vníma, len to vidí trochu ináč. Indovia hovoria, že človek západného typu je navonok plný žartov, veselosti, okázalosti a vnútri má smútok, prázdnotu. U nich je to často naopak. My sme zvyknutí prejavovať svoje emócie potleskom, híkaním, výkrikmi, piskotom a podobne. Pritom neraz vidíme, že po skončení vynikajúceho koncertu alebo divadelného predstavenia ľudia ostanú ešte chvíľu ticho sedieť a až potom sa rozľahne potlesk. Je to odmena účinkujúcim, ale tak trochu aj rozbitie, prerušenie trvania zážitku. Možno raz príde čas, keď diváci ticho vstanú, uklonia sa hercom a mlčky odídu. Aj teraz sa nájdu takí návštevníci predstavení. Herci to asi chápu. Napokon stačí sa pozrieť do očí publika a hneď sa pozná aj bez potlesku, aký bol zážitok. Oči prezradia viac než potlesk. Búrlivé vonkajšie prejavy citových zážitkov nie sú prejavom ich hĺbky, ale naznačujú skôr „slabé nervy". Hnev sa odreagúva kopnutím, šmarením niečoho, roztrieskaním predmetu, napadnutím inej osoby. Pri nešťastí je to spľasnutie dlaňami, zalamovanie rukami, kvílenie. Radosť sa prejavuje poskakovaním, tlieskaním a podobne. Vždy ide o to, že človek nevie v sebe čosi udržať, musí zážitok akosi odreagovať a tým oslabiť. Typické je to u hysterických osôb, ktoré aj na slabé podnety reagujú silnými výrazmi (fantastické, nesmierne, ohromné, kolosálne) alebo inými neprimeranými prejavmi.

Skutočne hlboko prežité, silné citové zážitky vôbec nemusia byť sprevádzané vonkajšími prejavmi. Veľký žiaľ, veľká radosť, veľká láska bývajú nemé. Všetko, čo je naozaj veľké, prebieha v tichosti. Nie je to potláčanie vonkajších prejavov, ale hlboké precítenie toho, čo prebieha, bez odreagúvania sa iným spôsobom. Tak treba chápať aj santóšu jogínov. Je to vypitie kalicha až do dna, nech už je v ňom nektár alebo blen.

II.3 SEBADISCIPLÍNA
(tapas)

„Sebadisciplína čistí telo aj myseľ a vedie k dokonalosti." (Jogasútra II.43)

Slovo hatha má viacero významov. Preložiť ho možno aj ako silu, ohnivosť, nátlak. To znamená, že hathajoga je joga sily, ohnivosti, prinútenia sa. Nie je to však znásilňovanie organizmu. Spis Šiva Samhitá uvádza, čo prospieva a čo neprospieva výcviku v joge:

prospieva	**neprospieva**
odvaha, statočnosť	prejedanie
vytrvalosť	nadmerná námaha, preťažovanie sa
správne rozlišovanie poznatkov	plané reči, táravosť
dôvera	pripútanosť k reholi (predpisom)
nepripútanosť ku skupine	vrtošivosť, nestálosť
	výlučne mužská spoločnosť

V Bhagavdgíte je na mnohých miestach uvedené, akú vysokú hodnotu má disciplinovasť. Napríklad:

„Kto je striedmy v jedle, radovánkach, kto pozná mieru vo všetkom počínaní a je umiernený v spánku i v bdení, sebadisciplínou odstráni všetky svoje utrpenia." (VI. 17)

„Za najdokonalejšieho muža disciplíny je pokladaný ten, kto v súlade s ja pozerá na blaho i strasť rovnako, Ardžuna." (VI. 32)

„Muž disciplínyje viac než kajúcnik, je pokladaný za nadradeného i mužom vedenia, muž disciplíny predčí aj muža činov. Preto sa staň mužom disciplíny, Ardžuna." (VI.46)

Tapas je horlivosť a vytrvalosť za každých podmienok. Človek musí byť na seba náročný, prísny: inak sa k ničomu nedopracuje. Životopisy významných ľudí — umelcov, športovcov, vedcov — o to/n hovoria jasne. Je to budovanie pevnej vôle, povahy i celej osobnosti. Sebadisciplína sa dá pestovať len pomocou cieľavedomého konania. Je to postupné prekonávanie lenovisti a slabostí, nenásilná, ale vytrvalá práca na sebe. Pevná vôľa je to isté čo vytrvalosť.

Pri sebazdisciplinúvaní sa človek má zaoberať cvičením tela, reči a mysle. Len vtedy je to úplné a harmonické formovanie osobnosti. Jednostrannosť narušuje rovnováhu.

Cvičenie tela je rozsiahla oblasť. Týka sa aj striedmosti v jedle a pití, pohlavnej zdržanlivosti, pravidelného pohybu na vzduchu, otužovania a celkového posilňovania telesného zdravia.

Reč má byť pravdivá, jasná a mierna. Škodlivosť táravosti, klebetenia sme už spomenuli na inom mieste. Aj pravdivé, dobré a potrebné myšlienky treba vysloviť na pravom mieste a vhodne. Jedna múdrosť hovorí: „Nehádžte perly sviniam." Netreba hľadať poslucháčov. Kto sa chce niečo dozvedieť, kto hľadá odpoveď, sám sa spýta a bude pozorne i vďačne načúvať. Kto nechce prijať, toho nepresvedčia ani najlepšie argumenty, ani najosvedčenejšie pravdy, vždy bude odmietať a vyťahovať protiargumenty. Dá sa to zistiť už po niekoľkých minútach rozhovoru. Lepšie je hneď zmĺknuť. Niekto presviedčia svojich blízkych o prospešnosti jogy, ale oni odmietajú napriek tomu, že na vlastné oči vidia jej priaznivé účinky na jeho osobe. Kŕčovito sa držia svojho, nechcú nič zmeniť. Obávajú sa straty pohodlia, pôžitkov, zaužívaného spôsobu života. Ich „jastvo" možno zlomí až vážna choroba. To sa netýka len jogy. Na celom svete sa zhromaždilo kvantum vedecky podložených dôkazov o škodlivosti fajčenia, ale stále je obrovské množstvo ľudí, ktorí majú vždy poruke zásobu protiargumentov typu: „Môj dedo fajčil a dožil sa .. ." Škoda reči!

Cvičenie mysle, jej zdisciplinovanie je v joge rozpracované veľmi podrobne. Všetko konanie v štýle jogy je spojené s bdelou pozornosťou, vnímaním toho, čo práve prebieha. Jedenie, relaxácia, dýchanie, chôdza, polohové cvičenia . . . všetko je to aj tréning mysle, aby nebola rozháraná, aby sa netúlala bohviekde. To je začiatok, ale veľmi dôležitý. Aj bez špeciálnych cvičení disciplíny mysle sa dá veľa dosiahnuť už tým, že sme stále bdelí a pozorní. Napriek tomu, že myseľ má tendenciu stále odbiehať, je úplne isté a overené, že pri pravidelnom tréningu časom začne poslúchať. Stáva sa netušenou silou, naším sluhom — ako sme o tom hovorili v časti o neubližovaní.

Aj keď sme zaneprázdnení vonkajšou činnosťou, treba si každý deň nájsť chvíľu na sebauvedomenie, vhľad do seba. „Ani deň bez styku so sebou," hovorí aj psychiater V. I. Levi.

Celý proces zdokonaľovania sa v sebadisciplíne je založený na pravidelnosti, teda nie občasnosti. Pravidelným opakovaním sa celý organizmus učí, zvyká si, prelaďuje sa. Svámi Šivananda hovorí:

Zasej myšlienku a zožneš čin.
Zasej čin a zožneš zvyk.
Zasej zvyk a zožneš osud.

Ak sa zaseje semeno, zapustí korene a rozmnoží sa. Ak sa opakuje myšlienka, ak sa k nej vraciame, zrodí sa z nej nakoniec čin. Ak sa čin opakuje, stáva sa postupne návykom a zvykom. Život podľa ustálených zvykov formuje charakter a celú osobnosť človeka.

II.4 SEBAPOZNÁVANIE (svádhjája)

„Vnímavé sebaštúdium vedie k jednote s vnútornou podstatou." (Jogasútra II.44)

Táto sútra nevylučuje možnosti pokroku pomocou štúdia múdrostí nazhromaždených v písmach. Jogín študuje a premýšľa, porovnáva a snaží sa pochopiť pravdu z bohatstva myšlienok filozofov, mysliteľov, kazateľov všetkých čias, bez ohľadu na ich svetonázor. Je to teda typická cesta džňánajogy, ktorá je zrejme najvhodnejšia pre rozumový typ ľudí, ale nemal by ju obchádzať ani jeden záujemca o jogu.

Sú jednotlivci, ktorí aj bez štúdia majú akúsi intuitívnu životnú múdrosť. S nenútenou samozrejmosťou žijú v súlade s prírodou, optimálne sa správajú v styku s ľuďmi, starosti i radosti, život aj smrť berú s nadhľadom, k akému sa dopracúvajú

len veľké osobnosti. O svojej životnej filozofii však nehovoria. Zrejme ju nevedia vyjadriť slovami.

V súčasnosti však väčšina ľudí, najmä vo vyspelých krajinách, má analytický spôsob myslenia. Veľa sa študuje, číta, počúva, pozerá a najviac sa rozpráva. Konštatujú sa problémy, robia sa rozbory a nastoľujú otázky. Bolo by to v poriadku, keby za analýzou nasledovala syntéza, nachádzanie súvislostí, poznanie a kvalitatívny pokrok. Prevažuje však prvá fáza, čím vzniká nerovnováha a napätie.

Svádhjája sa týka predovšetkým otázok filozofického a psychologického charakteru, ale môže zahrnovať i prírodné vedy, lekárstvo, výživu a podobne. Dôležité je vyberať si kvalitné pramene štúdia, najmä také, ktorých hodnotu preveril čas. Hlavné zameranie úsilia má byť v súlade s cieľom jogy, t. j. má prispievať k sebapoznaniu. Velikáni ľudstva sformulovali mnohé hodnotné životné pravdy. Adept jogy ich študuje, porovnáva a snaží sa pochopiť ich hlbší zmysel. Často nachádza slovami iných vyjadrené to, čo sám cíti, tuší, ale čo ešte nemá presne sformulované. To mu pomáha, pretože získava istotu, že ide po správnej ceste.

V dnešných časoch explózie informácií vari ani netreba svádhjáju zdôrazňovať, len je dôležité správne si vyberať pramene, lebo v tom množstve sa nachádza veľa balastu.

II.5 STOTOŽNENIE SA SO SVOJOU PODSTATOU (íšvarapranidhána)

„Dokonalosť sa získa oddanosťou svojej podstate." (Jogasútra II.45)

Splynutie so svojou podstatou predstavuje v tomto stupni stotožnenie sa s nižšou zložkou duševného, ktoré sa dotýka najvyššej zložky, číreho vedomia. Íšvarapranidhána znamená oddanosť princípu dobra v sebe, prípadne to možno označiť za poslušnosť hlasu svedomia. Ako najschodnejšia cesta k tomu sa považuje bhaktijoga (joga lásky), o ktorej píšeme na inom mieste. V Pataňdžaliho modeli je íšvarapranidhána vyvrcholením prípravnej fázy jogového výcviku, patriacej k vonkajšiemu hľadaniu (bahiranga sádhaná), ktoré však súčasne zasahuje aj do vyšších stupňov. Je to i metóda na dosiahnutie asampradžňáta samádhi, ktoré patrí do posledného stupňa aštangajogy. Tu sa ukazuje, ako sa v joge jednotlivé fázy a stupne výcviku navzájom prelínajú. Poučky jamy a nijamy sprevádzajú jogína po celý život. Nikdy nemôže vyhlásiť, že ich všetky už dokonale zvládol, že ich má za sebou.

Číre vedomie je najvyššia zložka duševného, ktorú človek má. Je to vedomie bez myšlienkových obsahov, pamätí, fantázie, predsudkov, strachu, zloby, nenávisti. Jednoducho len číre vedomie. Podľa Pataňdžaliho sa zo začiatku žiakovi jogy javí číre vedomie ako niečo samostatné alebo čosi mimo jeho osoby. Je to dualistické chápanie, ktoré mizne, keď dôjde k poznaniu, že číre vedomie je všade a vo všetkom a že jeho povaha spočíva v tvorivých princípoch lásky a pravdy. K stotožneniu sa s čírym vedomím dochádza v poslednom stupni jogového výcviku, v samádhi. Je to vyvrcholenie aštangajogy.

Všetky poučky jamy a nijamy majú slúžiť na to, aby človek upravil svoje správanie a neplytval silami na dosiahnutie bezcenných cieľov. Ľudia vynakladajú obrovské množstvá psychickej energie, súc hnaní pudovými silami. Keď sa táto energia vhodne usmerní a využije, človek dosiahne vysoký stupeň duševného pokroku, telesného zdravia a životnej pohody. Zdržanlivosť od zmyslových pôžitkov a nelipnutie na ničom neznamená zmeniť sa na vysušeného askétu. Ani telesné cvičenia a praktiky nie sú tvrdou drezúrou, ale jemným narábaním s organizmom a majú byť sprevádzané príjemnými pocitmi. Jogou sa telo nemá zničiť, ale priviesť k zdraviu, čistote, kráse, sile a vytrvalosti. V duševnej oblasti sa zasa majú vypestovať také vlastnosti, aby človek bol platným členom spoločnosti, v ktorej žije, a mal vysokú úroveň mravných hodnôt. To sú veľmi vysoké ciele, málokto si trúfa ich dosiahnuť, ale ani ten najmenší krôčik vpred nie je zbytočný. Všetko sa započítava do výsledného účtu života. Stará tibetská múdrosť o tom hovorí: *„Aj keby si žil posledný deň svojho života, pracuj na sebe, lebo ukladáš poklad do pokladnice!"*

Podobne ako sa telesná výchova vštepuje telesným cvičením a intelektuálna výchova cvičením intelektu, tak aj ducha možno vychovávať len cvičením.

(M. Gándhí)

Tí, ktorí odkladajú sebapoznanie až do poslednej fázy života, nedospejú k nemu, lež k starobe, ktorá sa rovná druhému, ale žalostnému detstvu, a sú na tejto zemi bremenom.

(M. Gándhí)



ÚVOD K TELESNÝM CVIČENIAM

K telesným cvičeniam patrí v aštangajoge jej tretí a štvrtý stupeň, teda ásany (jogové telesné polohy) a pránájáma (jogové dýchacie techniky). K cvičeniam ásan a pránájámy je potrebná určitá príprava, ktorá pozostáva z nácviku správneho dýchania a zo zvýšenia pružnosti a pevnosti celého tela.

Nácvik relaxácie. Všetky telesné i duševné jogové cvičenia sú sprevádzané najväčšou možnou uvoľnenosťou. Preto jej nácvik zaraďujeme hneď na začiatok. Najčastejšie sa základná relaxácia nacvičuje v ľahu na chrbte (šavásana, obr. III. 5. 27), ale možno použiť i ľah na bruchu alebo na boku.

1. Ľahnite si na chrbát tak, aby nohy a hlava boli v osi chrbtice.
2. Paže položte voľne vedľa tela, dlane otočené nahor.
3. Nohy mierne rozkročte, špičky nechajte klesnúť, rozísť sa do strán.
4. Uvoľnite celé telo, najmä svaly na tvári, zatvorte oči a uvedomte si, že ste zaujali čo najpohodlnejšiu polohu.
5. Ak ste napätí, zacvičte si niektoré z cvikov, pri ktorých sa strieda napätie a uvoľnenie. Môžete použiť aj postupné napínanie a uvoľňovanie jednotlivých častí tela. Uvedieme tu postup podľa svámiho Višnudévanandu:

— Zdvihnite vystretú pravú nohu niekoľko centimetrov nad podložku, chvíľu ju tak podržte a uvedomte si napätie v nej. Potom nechajte nohu klesnúť a uvedomte si, že sa uvoľnila. To isté zopakujte ľávou nohou.
— Podobne zacvičte postupne pravou a ľavou pažou.
— Pritlačte kríže k podložke, chvíľu ich tak podržte a potom uvoľnite.
— Pritlačte k podložke plecia a lopatky a uvoľnite.
— Pritlačte k podložke šiju (bradu priťahujte ku krčnej jamke) a uvoľnite.
— Gúľajte hlavou po podložke od jedného pleca k druhému, celkom voľne, a nechajte, aby vlastnou váhou preťahovala šijové svaly.
— Zmraštite tvár do grimasy a po chvíli ju uvoľnite.
— Široko roztiahnite ústa, vyplazte jazyk čo najviac a široko otvorte oči. Po chvíli tvár uvoľnite a zatvorte oči.
— Uvedomte si, že telo dýcha, ale nezasahujte do toho, len vnímajte svoj dych. Uvedomte si uvoľnenosť v celom tele.

Poznámka: Pohyby, pri ktorých sa vynakladá svalová sila (zdvíhanie nohy atď.), je vhodné vykonávať s nádychom, uvoľňovacie pohyby zasa s výdychom.

6. Zamerajte pozornosť na precítenie dotykov tela s podložkou. Neskúmajte telo ani podložku, ale iba dotykovú plochu medzi telom a podložkou. Postupujte v tomto poradí:

— dotyk pod pravou pätou, lýtkom, stehnom, pod pravým bokom, lopatkou, lakťom a pod prstami pravej ruky;
— to isté pod ľavou časťou tela;
— dotyk pod krížami, chrbtom a pod hlavou;
— dotyk pod celým telom.

Celý postup sa môže viackrát opakovať. Pri každej dotykovej ploche sa zdržte len krátko, aby vám pozornosť nezačala blúdiť inde. Počas uvedomovania si dotykov už ničím nehýbte, aby ste nevnášali do svalov nežiadúcu aktivitu, ktorá vlastne ruší účinok relaxácie.

7. Pozorujte svoj dych, ale nezasahujte doň. Postupujte takto:

— uvedomte si prúdenie vzduchu okolo hornej pery a okolo okrajov nosových dierok;
— vnímajte dotyky vzduchu s nosovými sliznicami;
— vnímajte pocity pri koreni nosa, kde sa prúd vzduchu otáča smerom do hrdla;
— uvedomte si prúdenie vzduchu v hltane a započúvajte sa do zvuku, ktorý toto prúdenie vytvára;
— vnímajte celý svoj dýchací systém;
— uvedomte si, že pri nádychu stúpa v tele napätie a pri výdychu sa v tele prehlbuje uvoľnenie, ktoré preniká až po končeky prstov na rukách i nohách;
— prehlbujte relaxáciu pomocou výdychov, akoby ste vydychovali cez jednotlivé údy.

Pri nácviku relaxácie sa treba vyvarovať úsilia, napätého zamerania pozornosti, pretože by nastal práve opačný účinok. Typy relaxácií uvedené v bodoch 5, 6 a 7 možno cvičiť samostatne alebo v plynulom slede za sebou. Relaxácia môže trvať jednu-dve minúty alebo i 10—15 minút. Začiatočníkom sa dlhšie relaxácie neodporúčajú (napríklad 45-minútové).

Ukončenie relaxácie má prebiehať podobne ako pri prebúdzaní zo spánku. Aj keď ste duševne bdelí, telo je uvoľnené a netreba ho šokovať vyskočením alebo náhlymi pohybmi. Najprv prehĺbte dýchanie, potom pohnite prstami na nohách, na rukách, s nádychom sa pretiahnite, s výdychom sa uvoľnite, pretrite si rukami tvár a zvoľna otvorte oči.

Jogová relaxácia nie je spánok. Vedomie musí ostať bdelé. Z uvedeného dôvodu je lepšie relaxáciu nacvičovať vtedy, keď človek nie je ospalý, napríklad ráno po prebudení. Na druhej strane relaxačné postupy možno použiť na navodenie zdravého, hlbokého spánku. I keď sa niekomu nepodarí zaspať ani pomocou relaxácie, určite vstane ráno sviežejší, než keby sa celú noc nepokojne prevaľoval na lôžku.

Upozornenie: Pri relaxácii sa rozširujú cievy a mierne klesá telesná teplota. Okrem toho cvičiaci slabšie vníma okolité prostredie. Preto má ležať na teplej podložke a v prípade potreby sa prikryť

dekou. Neurotické osoby majú relaxovať kratšie a radšej viackrát denne.

Bez zvládnutia umenia uvoľniť sa nemožno úspešne napredovať v joge. Treba si uvedomiť, že imunitný systém a regenerácia tela i psychiky sa rozbiehajú k plnej činnosti v hlbokom pokojnom spánku, preto je vedomé navodenie podobného stavu veľmi žiadúce. Majstri jogovej relaxácie sú schopní uvoľniť sa ňou dokonalejšie než v spánku a pritom ostávajú bdelí, pri plnom vedomí. Nacvičená schopnosť uvoľniť sa je cenná vlastnosť pre bežný život. Jogista si pri akejkoľvek činnosti hneď uvedomí, že mu stúpa napätie v psychike alebo v niektorej časti tela a vie pomerne rýchlo navodiť uvoľnenie. Chráni si tak nervovú sústavu a srdcovo-cievny systém pred preťažovaním. Zároveň tým umožňuje imunitnému systému, aby pracoval spoľahlivejšie. Zvládnutie relaxácie má veľký význam aj pri únave, ochabnutosti a v chorobe. Malátny človek siaha po tabletkách, čiernej káve a pod. Pritom by v mnohých prípadoch stačilo ľahnúť si na 15 minút do šavásany a obnoviť v organizme správne rozdelenie vnútorných síl. Uvoľnenie, prehĺbenie dýchania, navodenie pravidelného vnútorného rytmu organizmu vedie rýchlo a bezpečne k celkovej telesnej a duševnej regenerácii.

Nácvik plného jogového dychu, čiže plnohodnotné dýchanie celými pľúcami, považujú niektorí autori za prípravu na cvičenie pránájámy a zaraďujú ho ako úvod k pránájáme. Skúsenosti však ukazujú, že to nestačí, že začať s nácvikom dýchania až pred pránájámou je dosť neskoro. Plný jogový dych treba začať nacvičovať hneď na začiatku jogového výcviku, pretože je to len obnovenie prirodzenej vlastnosti organizmu, možno povedať, tej najzákladnejšej vlastnosti. Správne dýchanie je základnou požiadavkou celého jogového výcviku, teda musia ním byť sprevádzané prípravné cvičenia rovnako ako cvičenia ásan. Tak sú výsledky výcviku omnoho priaznivejšie a pokrok v joge rýchlejší. Preto sme nácvik plného jogového dychu zaradili hneď na začiatok tretieho stupňa aštangajogy, ešte pred prípravné cvičenia, ktoré treba zvládnuť pred nácvikom ásan.

Spôsob života v pretechnizovanej spoločnosti nás priviedol tak ďaleko, že na nápravu svojho organizmu nemôžeme hneď použiť klasické ásany, ktoré nám ponúkajú staré texty. Sme takí oslabení a zdeformovaní, že nevieme vykonať ani jednoduché pohyby. Stuhnutosť, poskracované a oslabené svaly a väzy nám nedovolia zaujať telesné polohy, ktoré by mali byť pre zdravý organizmus celkom prirodzené. Preto sa do jogového výcviku čoraz viac začleňuje fáza prípravných cvičení a venuje sa jej veľká pozornosť.

Prípravné cvičenia majú svojou vonkajšou podobou mnoho spoločného s prostnými gymnastickými cvičeniami. Vnútorný prístup pri ich cvičení sa zasa blíži k prístupu v zdravotnej telesnej výchove, kde sa kladie dôraz na vnímanie a preciťovanie toho, čo sa odohráva v tele. V joge sa však väčšmi dbá na nácvik sústredenosti, správneho rytmického dýchania a uvoľnenosti počas cvičenia. Zachádza sa tak ďaleko, že na dosiahnutie sústredenosti sa väčšinou cvičí so zatvorenými očami, pohyby sa vykonávajú veľmi pomaly, so snahou uvoľniť tie svaly, ktoré nie sú potrebné na akciu. Niekedy sa cvičí len v duchu, teda bez pohybov, a cvičiaci má všetko prežívať čo najvernejšie.

Prípravné cvičenia sa nemajú podceňovať. Preveria celé telo, posilnia a spružnia ho tam, kde to potrebuje. Okrem toho sa nimi buduje schopnosť sebavnímania a sústredenosti. Sú teda akýmsi prechodovým mostíkom medzi bežným telocvikom a jogou. Mnohí ľudia nachádzajú veľký úžitok už v samotných prípravných cvičeniach a niekedy ani nepokračujú ďalej k ásanám, pránájáme atď. V súčasnosti populárny strečing bol inšpirovaný jogou a takisto sa pri ňom potvrdzujú priaznivé účinky psychické. Napínanie, uvoľňovanie a preťahovanie svalov sú spoločnou charakteristikou strečingu i jogových cvičení. V joge sa však kladie väčší dôraz na systematické precvičenie celého tela, sústredenosť a dýchanie. Nemenej dôležitú úlohu plnia relaxačné vložky, ktorými sa nacvičuje schopnosť rýchlo a dôkladne sa uvoľniť.

Teda nepodceňujme prípravné cvičenia. Osvojme si ich, poznajme, na čo ktorý cvik pôsobí, aké má účinky a potom si vyberme to, čo potrebuje náš organizmus. Ak sa s cvikom nezoznámime, nebudeme ho vedieť ani použiť. Zo začiatku treba cvičiť všetko. Je to škola, zbieranie vedomostí o cvikoch i o svojom tele. Až potom si môžeme vyberať, cvičiť účelne — to je prax, využitie vedomostí zo školy.

Telesnej výchove treba venovať práve toľko miesta ako výchove ducha.

(M. Gándhí)

Človek by si mal vždy, bez ohľadu na to, koľko má práce, nájsť čas na cvičenie, tak ako si ho nájde na jedenie.

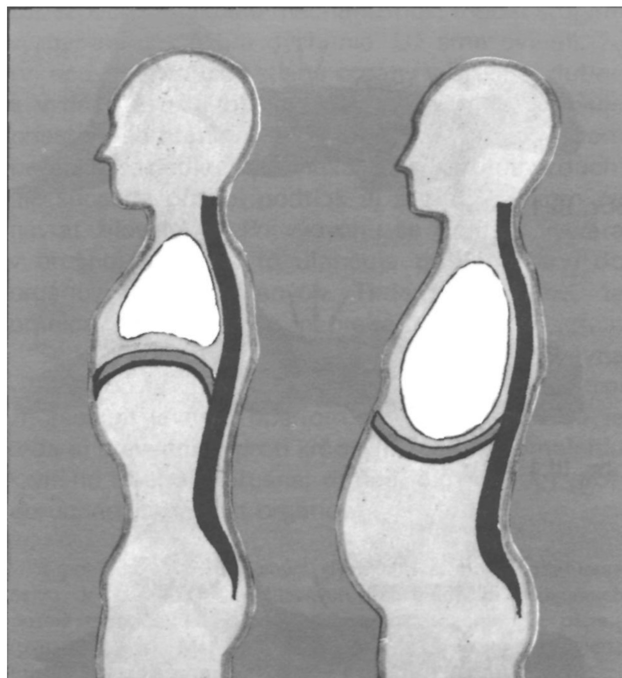
(M. Gándhí)

(III.) NÁCVIK PLNÉHO JOGOVÉHO DYCHU joga

III.1 NÁCVIK PLNÉHO JOGOVÉHO DYCHU

V joge sa správnemu dýchaniu celými pľúcami venuje veľká pozornosť. Keby sme chceli zvládnuť plný jogový dych naraz, zaťažili by sme sa priveľkým počtom úloh a viedlo by to k povrchnosti nácviku. Rozdelíme si preto nácvik na niekoľko častí, aby sme ho zvládli správne a v pohode.

Málo ľudí si uvedomuje, že nesprávne dýcha. Prakticky nás nikto neučil podrobnejšie si všimnúť činnosť svojho dýchacieho systému a rozoznať, ktoré časti dýchajú a ktoré sú takmer vyradené z činnosti. Starovekí jogíni poznali, že dýchanie nie je len prostá výmena plynov, ale že má obrovský vplyv na všetky dôležité funkcie v organizme. Túto skutočnosť uznáva aj súčasná medicína. Napokon každý, kto sa začne jogovým dýchaním seriózne zaoberať, zistí, že je to pravda a že sa to dá prakticky zužitkovať.



obr. III. 1.1

III.1.1 DOLNÝ DYCH

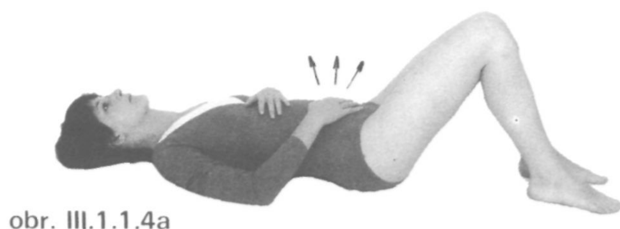
Čo rozumieme pod pojmom dolný dych? Je to dýchanie pomocou bránice, preto sa niekedy používa aj názov bránicové dýchanie, prípadne i brušné dýchanie.

Je až na počudovanie, ako málo ľudia vedia o bránici a jej funkcii v organizme. Pritom je to najdôležitejší dýchací sval, ktorého podiel na celkovom dychovom objeme pri pokojnom dýchaní je až 60%. Bránica je svalovitá, blanovitá priehradka, ktorá oddeľuje hrudnú dutinu od brušnej. Je to priečne pruhovaný sval, ktorý môžeme ovládať vôľou, ale môže pracovať aj automaticky na základe povelov z dýchacieho centra v centrálnom nervovom systéme. Bránica má kupulovitý tvar a je vyklenutá smerom do hrudníka — tvorí akoby kopulu nad brušnou dutinou, obr. III.1.1.

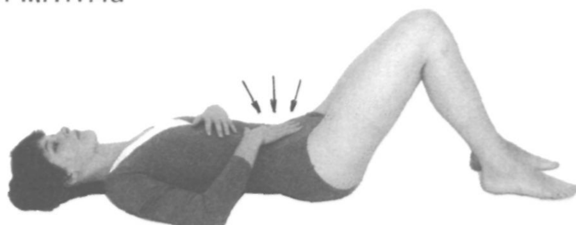
Pri nádychu sa svaly bránice sťahujú, to znamená skracujú, a bránica sa splošťuje, pričom klesá smerom do brušnej dutiny. Nádych je teda fáza aktívneho zapojenia svalov. Pri výdychu sa svaly bránice uvoľňujú a vracia sa do pôvodnej polohy, pričom zmenšuje objem hrudnej dutiny a vytláča z nej vzduch. Výdych je teda fáza uvoľnenia svalov. Máme tu na mysli bežné dýchanie. Je totiž možné vykonávať aj výdychy aktívne, napríklad pri nafukovaní balónika.

Cieľom nácviku bránicového dýchania je uvedomiť si činnosť bránice a naučiť sa ju vedome ovládať. Akokoľvek sa to zdá ľahké, až smiešne jednoduché, zasmejte sa až potom, keď zistíte, že správne dýchate aj pri premýšľaní, práci a zábave. Pravdepodobne si na smiech budete musieť počkať!

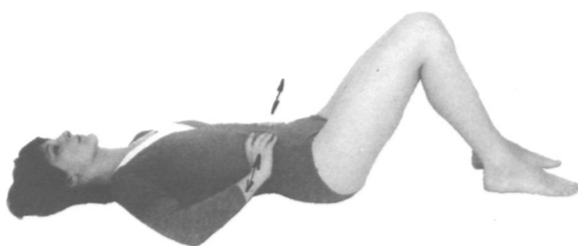
1. Ľahnite si na chrbát, pokrčte mierne nohy v kolenách a položte ich pohodlne celými chodidlami na podložku. Pravú dlaň si položte na pupok, ľavú na hrudnú jamku, tesne nad žalúdkom tak, aby spočívala na spodných rebrách. Obidve ruky sú uvoľnené, ležia mäkko, celou plochou dlaní a prstov na trupe. Lakte tiež spustite voľne smerom k podložke.
2. Nechajte dýchanie chvíľu voľne prebiehať a snažte sa vnímať pohyby pod priloženými rukami. Vykonajte asi 5 dychov.
3. Teraz zastavte dýchanie do hrudníka a dýchajte len do brucha. Pod ľavou rukou by ste nemali cítiť nijaký pohyb, zato pod pravou by mal byť pohyb väčší.
4. Sledujte, ako sa pri nádychoch brušná stena dvíha, obr. III.1.1.4a, a pri výdychoch prepadáva do brušnej dutiny, obr. III.1.1.4b.
5. Dýchajte vedome, s miernym úsilím na dosiahnutie citeľného pohybu brušnej steny, ale hrudný kôš pod ľavou rukou musí ostať nehybný. Vykonajte asi 10 dychov.



obr. III.1.1.4a



obr. III.1.1.4b



obr. III.1.1.6



obr. III.1.1.9



obr. III.1.1.10a



obr. III.1.1.10b

6. Založte si ruky v bok na mäkkú časť pása, tesne pod rebrami. Palce smerujú ku chrbtici, prsty k pupku. Obopnite sa v páse tesne, celou plochou medzi ukazovákom a palcom, obr. III.1.1.6.

7. Zhlboka dýchajte do brucha a sledujte, ako sa brušná stena rozširuje do strán pri nádychoch a zbieha do stredu tela pri výdychoch.

8. Všimnite si, či pod oboma rukami cítite približne rovnaký rozsah pohybov. Pokúste sa dosiahnuť symetriu. Vykonajte asi 10 dychov.

9. Založte si ruky v bok na tom istom mieste ako v predošlom prípade, ale otočte ich opačne. Prsty budú teraz smerovať ku chrbtici a palce k žalúdku. Zápästia sú mierne vtlačené pod spodné rebrá, obr. III.1.1.9.

10. Dýchajte len do brucha a snažte sa rukami vycítiť, že brušná stena sa pritom pohybuje aj v chrbtovej časti. Pokúste sa tento pohyb trochu zväčšiť miernym stiahnutím podbruška. Vykonajte tak asi 10 dychov. Dýchanie do chrbtovej časti pľúc možno posilniť v polohe joga mudrá, pretože predná časť brušnej steny je obmedzená v pohybe tlakom stehien. Aj v tejto polohe je vhodné priložiť ruky na sledovanú oblasť, obr. III.1.1.10a. Nácvik možno vykonávať aj vo vadžrásane (sed na pätách), kde už samotným postavením panvy sa zlepšuje predýchavanie chrbtovej oblasti pľúc, obr. III.1.1.10b. V tomto prípade je možné obmedziť dýchanie do prednej časti miernym stiahnutím oblasti podbruška (pozri techniku uddijána mudrá č. IV.1.2).

Účinky: Pohyby bránice pri dýchaní vyvolávajú veľmi významné účinky v organizme. Ich výpočet by bolo možné začať zväčšením dychového objemu, zlepšenou výmenou plynov a podobne. To sú však už všeobecne známe a logické dôsledky hlbokého dýchania. Z hľadiska jogového výcviku si na bránicovom dýchaní najväčšmi ceníme účinky na psychiku, ďalej masážne účinky na útroby a pôsobenie na zlepšenie krvného obehu.

Pôsobenie na psychiku: V hovorovej reči sú známe výroky „až sa zadúšal od zlosti", „vyrazilo mu to dych", „od strachu ani nedýchal" a podobne. Mnohí ľudia poznajú stavy veľkého rozčúlenia, nervozity, podráždenia, keď majú pocit, že im žalúdok „visí na gumičke", niečo sa v nich chveje. Takýchto a podobných príkladov by bolo možné uviesť veľa. Každý duševný stav sa tak či onak prejavuje aj na dýchaní a v spomenutých príkladoch išlo o silné zážitky, ktoré takmer ochromili činnosť bránice. Našťastie, bránicu môžeme ovládať aj vôľou, rozhýbať ju k riadnej činnosti a tým spätne pôsobiť na upokojenie mysle. Nanešťastie, len málo ľudí si túto možnosť uvedomuje a cieľavedome ju využíva.

V jogovom výcviku je vôľové ovládnutie bránice jednou z prvoradých vecí. Umožňuje to aj popísané prikladanie rúk na sledované oblasti. Kam položíme ruku, tam lepšie sústredíme pozornosť.

Ruka má s mozgom množstvo jemných spojení a možno to využiť pri zameraní pozornosti na určitú oblasť tela. Niekto si dokonca aj pri podrobnejšom čítaní textu alebo prezeraní obrázku pomáha tak, že si na detaily ukazuje prstom. Niektorí ľudia veria, že z rúk vyžaruje akési magnetické fluidum, liečivá sila, ktorú používajú ľudoví liečitelia. Možno sa to raz dokáže aj vedeckými metódami, ale isté je, že ak človek cíti niekde bolesť, priloží si tam ruku, teda sústredí tam viac pozornosti. Vyprovokuje sa tým spätná zmyslová väzba a tým aj trafika postihnutého miesta (prúd vzruchov vegetatívnych nervov, uvoľnenie spazmu, zlepšenie krvného obehu atď.).

Podľa jogovej teórie prúdi v tele vitálna energia — práná, ktorá poslúcha myseľ. Práná je údajne liečivá. Z toho by sa dalo usudzovať, že aj bolesť je na niečo dobrá, lebo upúta k postihnutému miestu myseľ a tým si vynúti viac prány. Vyspelí jogíni vedeli túto možnosť obdivuhodne využívať. Začiatočníkom v tom bráni slabá sústredenosť, strach a napätie.

Pôsobenie na útroby: Keď sa pri nádychu vyduje brušná stena, neznamená to, že nám do brucha vnikol vzduch. To len klesajúca bránica stlačila celý obsah brušnej dutiny, teda žalúdok, pečeň, žlčník, črevá, obličky a ostatné. Tým sa v spomenutých orgánoch dá do pohybu ich obsah, najmä telové kvapaliny (krv, miazga a iné). Viac sa pohne aj obsah čriev, lepšie sa vyprázdňuje žlčník, obličky atď.

Keď sa tlak bránice uvoľní, „vyžmýkané" orgány dostanú prídel čerstvej krvi. Na druhej strane stúpajúca bránica trochu nadľahčí srdce a stlačí dolné časti pľúc. Je to teda veľmi cenný masážny účinok pre mnohé životne dôležité orgány v brušnej i hrudnej dutine. Ak si uvedomíme celú vec do dôsledkov, potom je nám zrejmé, že hlboké dolné dýchanie pôsobí proti lenivosti čriev, zlepšuje pohyb obsahu v tráviacom trakte, napomáha funkciu pečene, žlčníka, obličiek ... Vo výpočte by sa dalo ešte pokračovať zahrnutím pohlavných orgánov a niektorých žliaz s vnútorným vylučovaním.

Pre čitateľa tejto knihy, nádejného jogistu, by uvedené argumenty mali stačiť, aby sa venoval dôkladnému nácviku dolného dýchania. Obzvlášť to príde vhod vtedy, keď je človek v zdravotných ťažkostiach. Napríklad ľudia pripútaní na lôžko čoskoro začnú mať problémy so zápchou a musia brať čapíky alebo používať klystír. Pritom by si ľahko mohli pomôcť aj sami, keby si správne upravili diétu a niekoľkokrát denne si riadne zadýchali bránicou. Navyše je to prevencia proti zápalu pľúc a žíl, ktoré ohrozujú pacienta pri dlhšom ležaní. Zabezpečí sa tým aj pohyb žlčníka a obličiek.

Pôsobenie na krvný obeh: Srdce vytláča krv do obehu, ale nazad ju nenasáva. Návrat žilovej krvi zabezpečuje niekoľko mechanizmov, medzi ktorými významnú úlohu hrá dýchanie. Už sme uviedli, že pri nádychu bránica stláča orgány v brušnej dutine a vytláča z nich obsah. V tom čase sa zväčšuje priestor nad bránicou v hrudníku a vytvára sa v ňom podtlak. Následkom podtlaku vniká do pľúc vzduch, ale súčasne pôsobí podtlak aj sacím účinkom na návrat žilovej krvi. Pri výdychu sa podtlak vytvára v brušnej dutine a to uľahčuje prúdenie krvi do orgánov v nej uložených. Teda ak tvrdíme, že bránica je druhé srdce, nepreháňame.

Sedavý spôsob života, málo pohybu a nesprávna výživa spôsobujú, že celá dolná polovica tela trpí zhoršeným krvným obehom. Správne dýchanie je teda aj prevenciou proti kŕčovým žilám, spomaleniu krvného obehu v brušnej dutine, čím pôsobí proti poruchám brušných orgánov.

Z pohľadu jogy sa dolným dýchaním stimuluje manipura čakra. Je to dôležitý uzol hlavných dráh (nádí), prebiehajúcich pozdĺž chrbtice, ktorý zodpovedá približne slnečnej pletení (plexus solaris). Manipura má v tele funkciu vegetatívneho brušného riadiaceho centra, akéhosi brušného mozgu, ktorý zodpovedá za procesy trávenia a vytváranie zásob vitálnej energie. Toto centrum veľmi úzko súvisí s pocitmi úzkosti, preto bránicové dýchanie má upokojujúci účinok na psychiku. Problémom kŕčovitých a napätých osôb je aj nepružná brušná stena, takže nemôžu uvoľnene a rytmicky dýchať bránicou. Cvičením sa však tento nedostatok dá pomerne rýchlo odstrániť. Je to dané tým, že bránicové dýchanie bolo kedysi, keď sme žili uvoľneným detským životom, celkom prirodzené. Výcvik v joge nie je nič iné len postupné prinavrátenie prirodzených vlastností organizmu, ktoré sme potlačili zhonom, prílišnou ustarostenosťou, nedostatkami v duševnej hygiene, ale aj nevhodnou výživou a životosprávou.

POSILNENIE BRÁNICOVÉHO DÝCHANIA

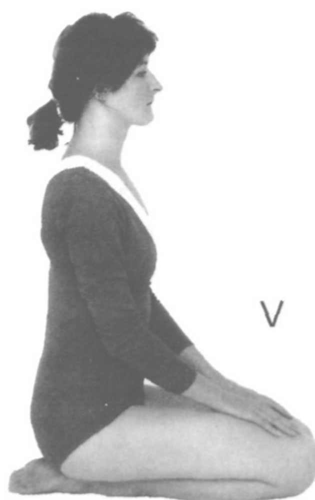
Prikladaním rúk na brucho a hrudník môžeme preskúmať, ako dýchame, keď do procesu nezasahujeme svojou vôľou, ale môžeme tak kontrolovať aj vôľou riadené dýchanie. Okrem tohto jednoduchého spôsobu, ktorým sa dá dýchanie nacvičovať aj na lôžku, používajú sa na posilnenie dýchania viaceré telesné polohy a cviky. Uvedieme si tu niektoré.

III.1.2 TIGRÍ DYCH

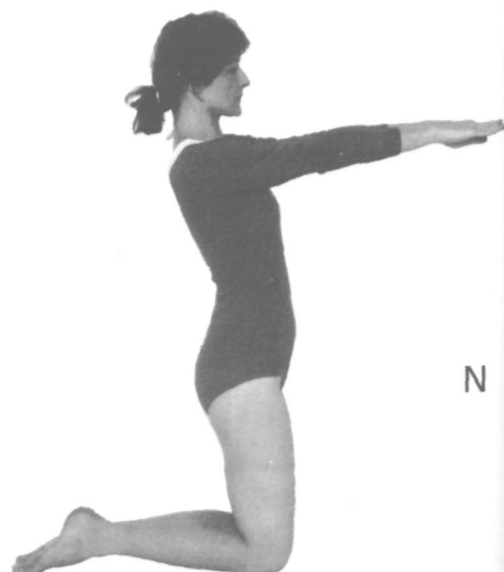
Tento cvik sa v jogovej terminológii nazýva vjagrah pránájáma. Pripomína dych mačkovitých šeliem. Niekedy sa používa i názov mardžarí, čo znamená mačka. U nás sa môžeme stretnúť aj s názvom mačací chrbát.



obr. III.1.2.1



obr. III.1.2.2



obr. III.1.2.3

1. Zaujmite sed kľačmo (sed na pätách), s hlbokým nádychom vzpažte a pretiahnite celú chrbticu smerom nahor, obr. III.1.2.1.

2. S výdychom položte ruky na stehná, ale chrbticu, krk a hlavu nechajte nepohnuté, teda vo vystretej polohe, obr. III.1.2.2. Tento sed sa v sanskrte nazýva vadžrásana a je veľmi užitočný. Dajú sa v ňom vykonávať mnohé cvičenia.

3. S nádychom predpažte a súčasne prejdite do kľaku, obr. III.1.2.3. Prechod do kľaku musí byť pomalý, rovnomerný a má trvať približne tak dlho, koľko trvá hlboký nádych. Teda žiadny švih ani odraz. Chrbtica a hlava sú v jednej priamke, kolmo na zem, hrudník rozšírený, plecia mierne zdvihnuté v nádychovej polohe.

4. S výdychom prejdite zvoľna do vzporu kľačmo (ľudovo do polohy „štvornožky"), pričom stehná a paže sú kolmo na zem, obr. III.1.2.4.

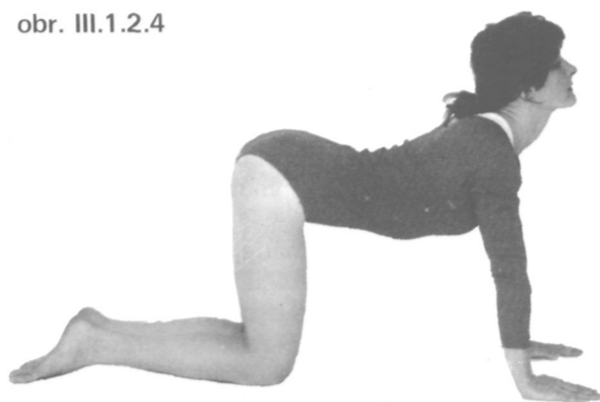
5. Zotrvajte chvíľu v tejto polohe nehybne a ustáľte si hlboké rytmické dýchanie. Vhodné je počítať si v duchu rytmus, napríklad na 4 doby nádych (N) a na štyri doby výdych (V), teda dychový vzorec bude N :V = 4 : 4. Rýchlosť počítania je približne v sekundových intervaloch, takže sa to približne zhoduje s rytmom srdcového pulzu.

6. Stále si v duchu počítajte a začnite k tomu pripájať pohyby. Počas nádychu prehnite chrbticu dozadu, obr. III.1.2.6. Pohyb má prebiehať tak dlho, koľko trvá počítanie do štyroch, teda synchrónne.

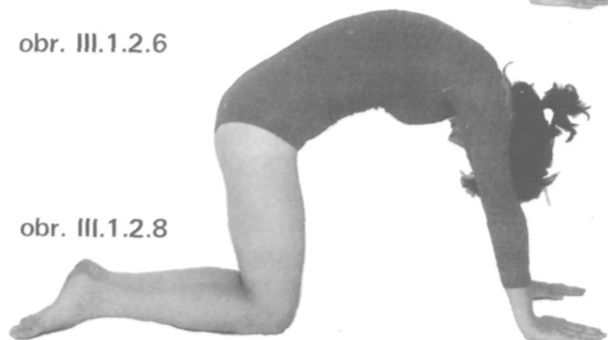
7. V koncovej polohe je chrbtica prehnutá do rovnomernej krivky, hrudník rozšírený v plnom, ale nenásilnom nádychu. V tejto polohe môžete chvíľu zotrvať so zadržaným dychom, ale nie úmyselne.



obr. III.1.2.4



obr. III.1.2.6



obr. III.1.2.8

Ide len o to, aby ste si uvedomili plnosť pľúc a pocit rovnomerného prehnutia chrbtice.

8. Vydychujte, odpočítavajúc štyri doby, a súčasne ohnite chrbticu opačne (vyhrbte chrbát), opäť synchrónne s počítaním, obr. III.1.2.8.

9. V koncovej polohe je hlava sklonená medzi pažami, brucho vtiahnuté, pľúca sú vyprázdnené, v chrbtici má byť pocit rovnomerného rozloženia napätí. Niekomu pomôže, ak si predstaví, že chce priblížiť k sebe hlavu a panvu.

10. S nádychom prehnite chrbticu opäť dozadu.

11. Počet opakovaní: 5 až 10 dychov.

12. Obráteným postupom sa vráťte do sedu kľačmo: s nádychom si kľaknite a predpažte, obr. III.1.2.3, s výdychom sa posaďte na päty a ruky položte na stehná, obr. III.1.2.2.

Niektorí ľudia majú priveľmi stuhnuté alebo poškodené kolená a členky, takže popísaný spôsob začiatku a ukončenia cvičenia im robí problémy. V tom prípade môžu zaujať čo najpohodlnejším spôsobom priamo polohu vzpor kľačmo, obr. III.1.2.4, a podobne ju po ukončení cvičenia zrušiť. Ukrátia sa len nepatrne, pretože najdôležitejšiu časť cvičenia môžu vykonať.

Účinky: Tigrí dych preťahuje svaly pozdĺž chrbtice, čím sa zvyšuje jej pružnosť, ale i pevnosť. Uvoľňuje sa brušná oblasť a hrudník na hlboké dýchanie. Vodorovná poloha trupu je veľmi výhodná. Jednotlivé stavce chrbtice na seba netlačia, váha tela je rovnomerne rozložená na horné a dolné končatiny, takže sa to veľmi podobá silovým pomerom v chrbtici u štvornohých zvierat. Pri ohýbaní chrbtice v takomto nezaťaženom stave sa vytvára viac voľného priestoru medzi jednotlivými stavcami. Zlepšuje sa tým cirkulácia krvi a výživa nervov, svalov aj stykových plôch medzi stavcami a platničkami.

Poloha je priaznivá aj pre orgány v brušnej dutine, ktoré sa teraz netlačia do panvového dna, ale visia voľnejšie. Tigrí dych je teda úľavou a masážou aj pre orgány v brušnej dutine. Masážny účinok sa dosahuje jednak prácou bránice pri hlbokom dýchaní, jednak samotným ohýbaním chrbtice. Ak sa k tomu ešte pridá úmyselné vtiahnutie brušnej steny dovnútra na konci výdychu, cvik pôsobí priaznivo na činnosť čriev, žalúdka, pečene atď.

Podľa jogovej tradície tento cvik posilňuje v človeku životnú energiu, pretože zasahuje niekoľko čakier, najmä múladháru. 0 čakrách je podrobnejšia zmienka vo IV. kapitole.

Začiatočníci majú neraz problémy ohýbať chrbticu len zapojením svalov na trupe, teda bez pomoci končatín. Napríklad sa stáva, že niekto pohybuje iba hlavou a trup sa nehýbe. Alebo si pomáha krčením a vystieranim paží v lakťoch. Vážnou chybou je takisto plytký dych a prirýchly pohyb. Sústredenou pozornosťou na pocity v chrbtici sa cvik pomerne rýchlo začne dariť aj menej ohybným jednotlivcom. Dobrou pomôckou môže byť predstava, že chrbticu tvorí šnúra, na ktorej sú navlečené guľky (koráliky). Pri prehnutí má mať človek pocit, že sa všetky guľky pohli a že tvoria plynulý oblúk, teda bez zlomov. Samozrejme, z pohľadu vonkajšieho pozorovateľa to tak byť nemusí. Ide o dosiahnutie pocitu rovnomernosti, teda že celá chrbtica je polohou zaťažená všade rovnako.

Tigrí dych, ak sa robí s citom, nemá vekové ani zdravotné obmedzenia. Môžu ho cvičiť aj ťarchavé ženy, takmer až do pôrodu. Je to cvik veľmi vhodný do každej úvodnej časti cvičebnej jednotky (lekcie) na rozhýbanie chrbtice a rozdýchanie.

III.1.3 ŤAVA (dynamicky)

1. V sede na pätách vydýchnite a hlavu spustite voľne na prsia, ale chrbát ponechajte vystretý. Ruky sú voľne položené na stehnách, alebo si ich založte v bok, obr. III.1.3.1.

2. S nádychom (s otvorenými očami) prejdite do kľaku, panvu pretlačte dopredu a hlavu spustite voľne do záklonu, obr. III.1.3.2.

3. S výdychom sa zvoľna spustite do sedu na päty, hlavu nechajte klesnúť na prsia a trochu vtiahnite brucho. Ruky si môžete položiť na stehná, alebo ich nechať visieť vedľa tela, prípadne môžu ostať založené v bok. Hlavné je dôkladne sa s výdychom uvoľniť.

4. Vykonajte 3 až 7 dychov.

Nádych by mal trvať aspoň štyri sekundy a výdych ešte dlhšie.

Variant pre zdatnejších:



obr. III.1.3.1



obr. III.1.3.2

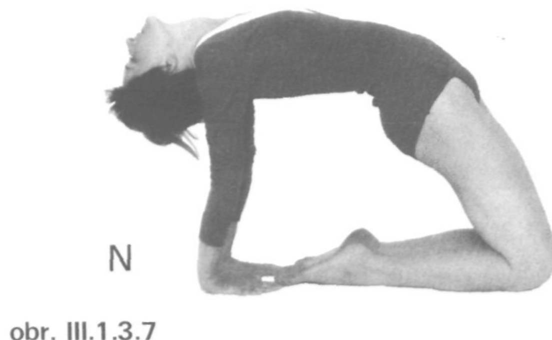
5. Oprite sa rukami za chrbtom o podložku tak, aby sa prsty na rukách a nohách dotýkali.
6. S výdychom nechajte klesnúť hlavu na prsia, vtiahnite brucho a odľahčite ruky. Pokúste sa čím väčšmi uvoľniť, obr. III.1.3.6.
7. S nádychom, ktorý by mal trvať aspoň 3—4 sekundy, zdvihnite panvu čq najvyššie a spustite hlavu do záklonu, obr. III.1.3.7.
8. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. Výdych má trvať aspoň tak dlho ako nádych.
9. Opakujte 5 až 7-krát.

Účinky: Pri tomto cviku sa využíva uvoľňovanie brušnej dutiny počas vstávania zo sebu na pätách a tým sa prehlbuje dolné dýchanie. Krátka zádrž dychu po naplnení pľúc a prechod do záklonu vyvoláva jemnú pretlakovú masáž, čím sa posilňujú dýchacie svaly. Takisto sa účinne precvičujú sedacie svaly a kolená.

Druhý variant je o trochu namáhavejší ako predchádzajúci. Precvičujú sa pri ňom aj paže, ktoré tým, že sú opreté o podložku a pri nádychu napäté, sťažujú predýchavanie hornej časti hrudníka. Tým sa podporuje izolované dolné dýchanie.



obr. III.1.3.6



obr. III.1.3.7

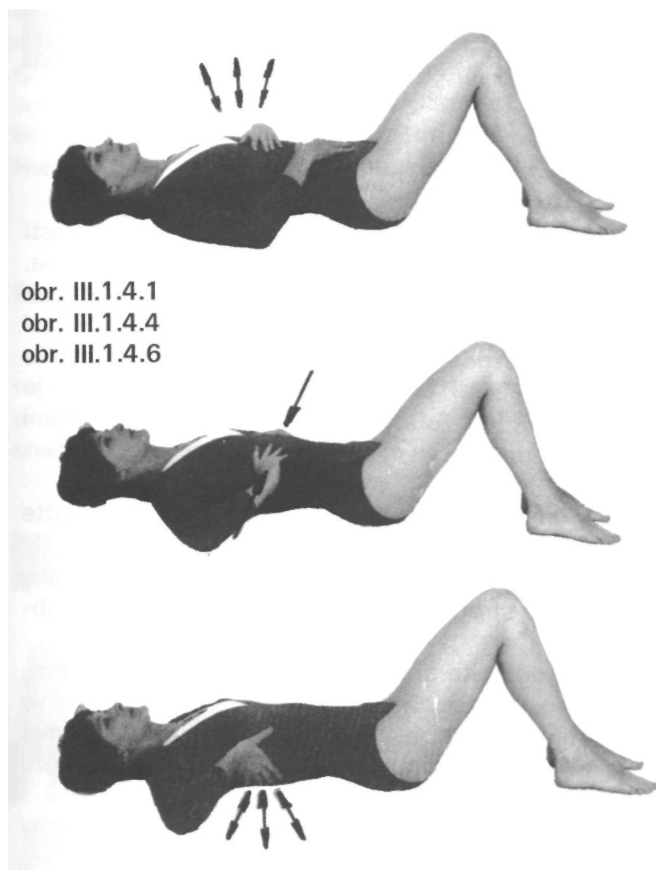
4 STREDNÝ DYCH

Stredný dych sa niekedy označuje aj ako hrudníkové dýchanie. Hrudný kôš sa pri nádychu môže rozširovať smerom nadol — dolný dych, do strán — stredný dych a smerom nahor — horný dych. V skutočnosti sú uvedené pohyby zložitejšie, ale pre hrubú laickú orientáciu to stačí. Stredný dych zabezpečujú svaly, ktoré ovládajú pohyb rebier. Vonkajšie medzirebrové svaly sú uložené zbiehavo medzi rebrami zozadu dopredu. Pri nádychu sa tieto medzirebrové svaly pružne napínajú a rozťahujú rebrá, ich chrupky a výstužné väzy. Naopak, pri výdychu sa svaly uvoľnia a hrudník sa vlastnou pružnosťou vracia do východiskovej polohy. Okrem toho máme aj vnútorné medzirebrové svaly, ktoré môžeme zapojiť pri úmyselnom hlbokom výdychu.

Hrudník je pružný útvar, ktorý sa pri dýchaní pohybuje všetkými smermi (lepšie povedané, mal by sa pohybovať). Napríklad pri nádychu sa mierne vystiera a predlžuje aj hrudná časť chrbtice. Nádych môžeme ešte prehĺbiť vytočením dlaní von alebo vzpažením, upažením. Naopak, výdych sa dá prehĺbiť ohnutím hrudníkovej chrbtice, stočením dlaní dozadu a predsunutím pliec (schúlenie sa).

1. V ľahu na chrbte alebo v sede na pätách položte si dlaň pravej ruky na brucho a dlaň ľavej ruky na hrudník nad jamku nad žalúdkom, obr. III.1.4.1. Nohy môžu ostať vystreté, alebo ich pokrčte.
2. Dýchajte tak, aby ste pod pravou rukou necítili takmer nijaký pohyb, zato pod ľavou rukou áno.
3. Vykonajte tak aspoň 10 dychov.
4. Položte si dlane na hrudník zo strán a uvedomte si, ako sa hrudník pohybuje pri dýchaní, obr. III.1.4.4. Počas výdychov môžete hrudník mierne stláčať dlaňami.
5. Vykonajte aspoň 10 dychov.
6. Priložte si ruky na hrudník tak, aby prsty smerovali ku chrbtici, a pokúste sa precítiť, že hrudník sa pri dýchaní pohybuje aj vzadu, obr. III.1.4.6.

Účinky: Aj pri tomto dýchaní sa uplatňujú obehové, masážne, ventilačné, psychické účinky. Hlboké stredné dýchanie pomáha srdcu pri jeho činnosti. Srdce je nesmierne výkonný sval, ale vyžaduje si voľnosť pohybu. Nehybné hrudníky, navyše obrastené sadlom, sú veľkou prekážkou pre činnosť srdca. Ukladanie tuku na hrudi a v okolí srdca sa vyskytuje predovšetkým u mužov v strednom a vyššom veku Ženám sa tuk zvyčajne ukladá viac v okolí brucha, bokov a stehien.


obr. III.1.4.1
obr. III.1.4.4
obr. III.1.4.6

POSILNENIE STREDNÉHO DYCHU

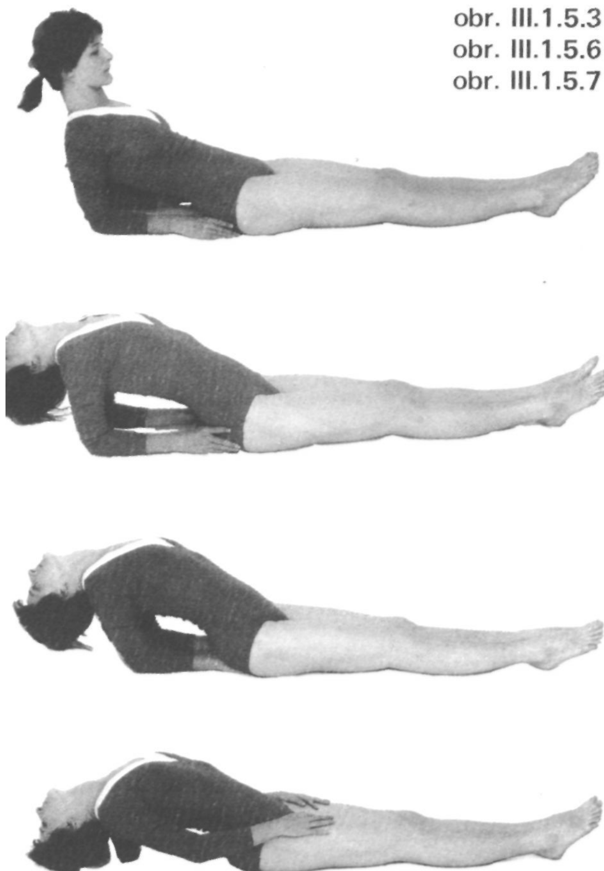
Je veľa cvikov, ktorými sa dá zlepšiť stredný dych. Sú to predovšetkým cviky využívajúce pohyb paží na rozhýbanie hrudníka. Uvedieme ich v závere state o plnom jogovom dychu, pretože nepôsobia špecificky len na strednú časť pľúc, ale aj na ostatné časti. Tu si popíšeme dva statické cviky, ktoré sa používajú so zámerom prédýchať len strednú časť pľúc. Sú to cviky ryba (matsjásana) a zajac (purna šašásana).

III.1.5 RYBA (matsjásana)

1. Zaujmite sed s nohami vystretými pred sebou.
2. Oprite sa za chrbtom najprv o jeden, potom o druhý lakeť, obr. III.1.5.2.
3. Preneste na lakte váhu trupu a hlavu voľne zveste dozadu, obr. III.1.5.3.
4. Vykleňte hrudník a zhlboka dýchajte.
5. Uvedomte si, že máte nohy uvoľnené a že neprepadávate medzi plecia. Dýchajte nosom, ústa majú byť zatvorené.
6. Ak vám je cvik nepohodlný, skúste variant, pri ktorom sú prsty rúk zasunuté pod zadok, takže ruky sú prisadnuté, obr. III.1.5.6.
7. Pružnejší cvičenci môžu hlavu spustiť až na podložku a preniesť na ňu časť váhy tela. V tom prípade sa ruky uvoľnia a položia sa pozdĺž tela alebo na stehná. Hlava má byť opretá o temeno, nie o zátylok, obr. III.1.5.7.
8. Vykonajte v polohe 5 až 10 dychov.
9. Ukončite tak, že sa voľne spustíte do ľahu na chrbte (šavásana).

Účinky: V polohe ryba sa hrudná časť chrbite prehýba do záklonu silou chrbtových svalov. Náprava sa tým nadmerná guľatosť chrbta spôsobená sedavým spôsobom života a oslabením spomenutých svalov. Súčasne sa predlžujú skrátené prsné svaly a hrudník sa uvoľňuje na hlboké dýchanie. Poloha stimuluje aj nervové pletene v hrudnej chrbtici, cez ktoré je riadené hrudné dýchanie.

obr. III.1.5.2
obr. III.1.5.3
obr. III.1.5.6
obr. III.1.5.7

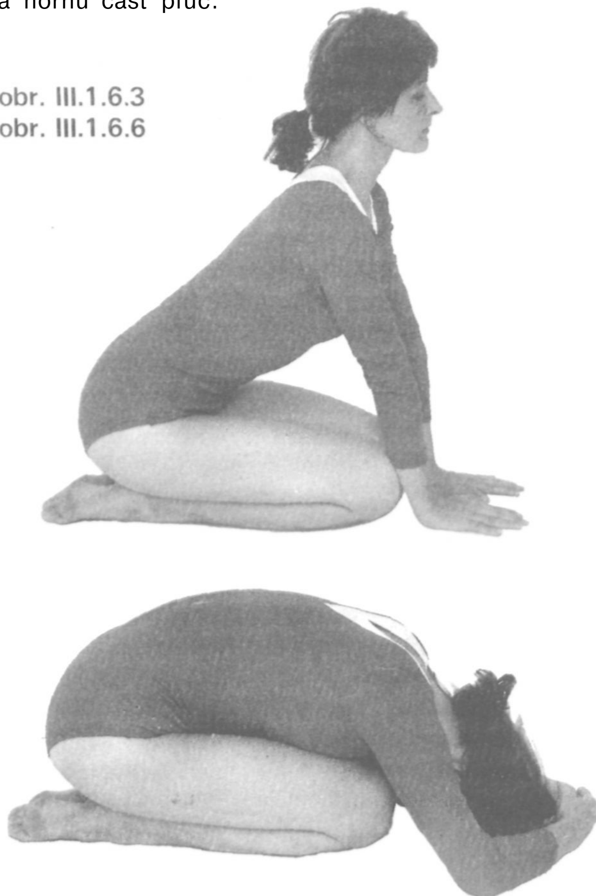


III.1.6 ZAJAC (purna šašásana)

1. Posaďte sa do vadžrásany (sed na pätách).
2. Predkloňte sa a oprite sa dlaňami o podložku tesne pred kolenami.
3. Vystrite chrbticu, hlavu držte vzpriamenú, približne v predĺžení osi chrbtice. Paže sú vystreté a pritlačené dlaňami k podložke, takže nadľahčujú hrudník a brušná stena je tým spevnená, obr. III.1.6.3.
4. Hlboko dýchajte do hrudníka.
5. Vykonajte 5 až 10 dychov.
6. Potom sa spustite čelom na podložku, paže si položte voľne okolo hlavy a pokračujte ešte chvíľu v hlbokom dýchaní, obr. III.1.6.6.

Účinky: Tlakom rúk o podložku sa predĺži chrbtica, nadvihne a rozšíri sa hrudník a spevni sa brušná stena. Tým sú vytvorené podmienky na posilnenie izolovaného stredného dýchania. V nasledujúcej polohe, obr. III.1.6.6, sa viac predýchava chrbtová časť pľúc. Treba si nájsť takú polohu paží, aby bol hrudník maximálne rozšírený a uvoľnený na dýchanie, ktoré však v tomto prípade zasahuje aj dolnú a hornú časť pľúc.

obr. III.1.6.3
obr. III.1.6.6



HORNÝ DYCH

Horná časť **pľúc je v najmenej pohyblivej** časti hrudníka a zvyčajne **je predýchavaná** najslabšie. Horný dych sa **označuje aj ako hrotové,** kľúčne alebo **klavikulárne dýchanie. Šija** a **horná** časť hrudníka **tvoria oblasť, kde** sa **psychické** napätia **vari** najväčšmi **prejavujú v stuhnutosti. Preto je** potrebné túto **oblasť často uvoľňovať vhodnými** cvičeniami.

1. **V ľahu** na **chrbte alebo v** sede **na pätách** položte si ruky na oblasť **kľúčnych kostí, obr.** III.1.7.1.
2. Usilujte sa **dýchať len do hornej časti pľúc,** aby brucho a stredná časť **hrudníka boli takmer nehybné.**
3. **Uvedomujte si predýchavanie pľúcnych** hrotov, akoby vám **vzduch vnikal do** šije a pliec. Dýchanie je to plytké **a navonok sa neprejavuje** takmer nijakým pohybom. **Priložené ruky vám** pomôžu lepšie sa sústrediť.
4. Vložte si **prsty prekrížených rúk pod** pazuchy a vnímajte predýchavanie aj tam, **obr. III.1.7.4.**
5. Vzpažte a **položte si prsty rúk na oblasť** nad lopatkami, obr. **III.1.7.5. Pravdepodobne** nepocítite pod prstami **žiadny pohyb, ale aj tak** sa tam sústreďte.
6. V každej z **uvedených polôh rúk vykonajte** aspoň 5 až 10 dychov.

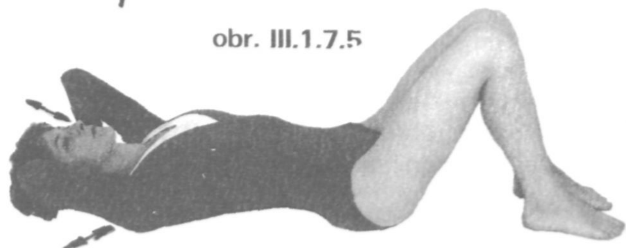
obr. III.1.7.1



obr. III.1.7.4



obr. III.1.7.5



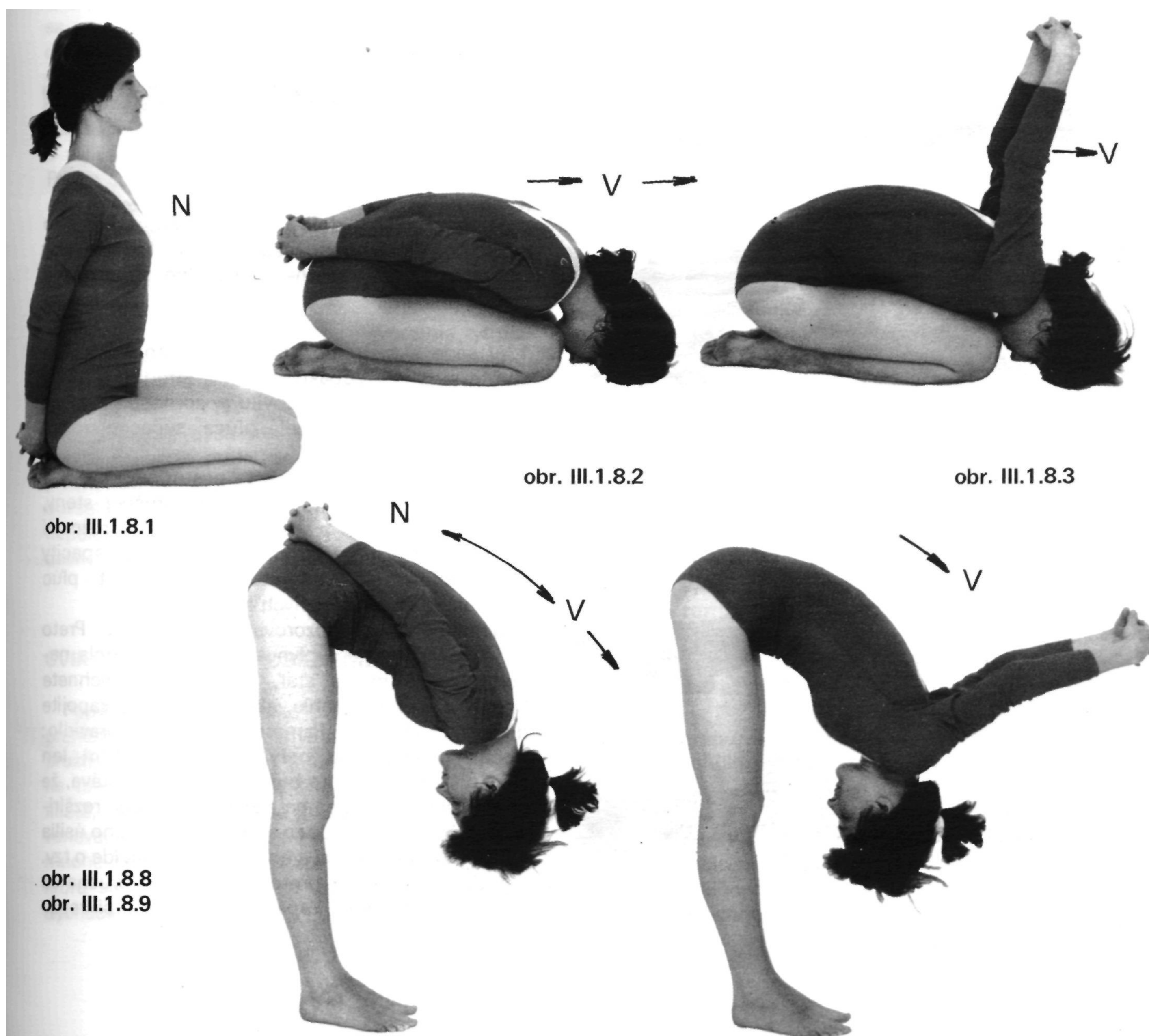
Účinky: Správnym zapojením horných častí pľúc do dýchacieho procesu sa dá predchádzať niektorým druhom bolestí hlavy a zväčšiť obranné schopnosti organizmu proti infekciám pľúcnych hrotov. Bolesti hlavy často vznikajú napätím v oblasti šije. Horným dychom možno toto napätie uvoľniť.

POSILNENIE HORNÉHO DYCHU

Na tento účel sa používa joga mudrá so zapažovaním a ker (nykundžásana). Ostatné dýchacie cviky uvedieme osobitne, pretože pôsobia aj na predýchanie iných častí pľúc.

III.1.8 JOGA MUDRÁ SO ZAPAŽENÍM

1. Zaujmite sed na pätách (vadžrásana), zopnite si ruky za chrbtom a nadýchnite sa, obr. III.1.8.1.
2. S výdychom vykonajte predklon a položte čelo pred kolená na podložku, obr. III.1.8.2. Treba ostať sedieť na pätách. Hlava sa nemá oprieť temenom, ale čelom.
3. V uvedenej polohe dokončite výdych. Potom zdvihnite zopnuté ruky do zapaženia, a vypuďte tak z pľúcnych hrotov ďalší vzduch, obr. III.1.8.3.
4. Položte ruky naspäť na chrbát a nadýchnite sa. Ostaňte čelom stále na zemi.
5. Vydýchnite, a keď už viac nemôžete, opäť si pomôžte vytlačiť ďalší vzduch zapažením.
6. Opakujte 5 až 10-krát.
7. Nakoniec sa vráťte do sedu na pätách tak, že pritiahnete čelo ku kolenám a zvoľna počas nádychu zdvihnete chrbticu stavec za stavcom, zdola nahor. Hlava sa zdvihne ako posledná.
8. Kto má nepružné členky a sed na pätách mu



obr. III.1.8.1

obr. III.1.8.2

obr. III.1.8.3

obr. III.1.8.8
obr. III.1.8.9

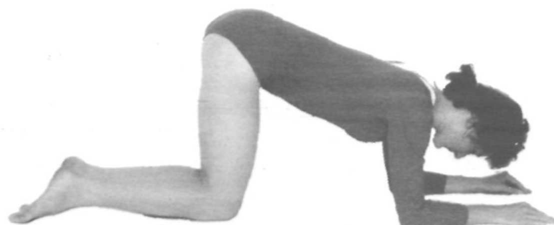
nevyhovuje, môže použiť aj zapažovanie v stoji v predklone (dvikonásana). V tom prípade počas nádychu sú zopnuté ruky voľne položené na chrbte, prsia treba tlačiť dolu a hlavu hore, teda je to záklon v predklone, obr. III.1.8.8.

9. Pri výdychu spustite hlavu a trup do uvoľneného predklonu a výdych ukončite zapažením, obr. III.1.8.9.

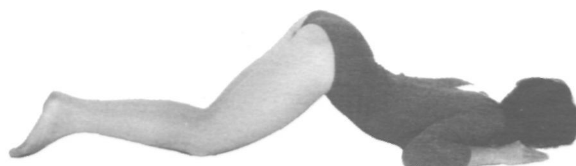
10. V polohe podľa obr. III.1.8.9. môžete zotrvať aj dlhšie a voľne dýchať. Potom je to ásana, ktorá sa nazýva dvikonásana (dvojuholník). Zvyčajná výdrž je 10 dychov a opakuje sa 3-krát.

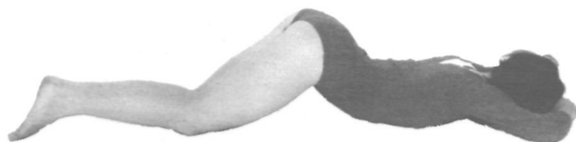
Účinky: V oboch variantoch uvedeného cviku je stlačená brušná stena, obmedzený je pohyb bránice aj strednej časti hrudníka. Voľnejšie sa dýcha len do oblasti pľúcnych hrotov, pričom sa výdychová fáza ešte posilňuje zapažovaním. Cviky pôsobia na zlepšenie cirkulácie krvi v celej oblasti hlavy. Odporúčajú sa pri dýchacích ťažkostiach a alergiách.

III.1.9 KER (nikundžásana)



obr. III.1.9.1
obr. III.1.9.2
obr. III.1.9.3





1. Zaujmite vzpor kľačmo s oporou na lakťoch, obr. III.1.9.1.
2. Posuňte trup dopredu a spustite prsia a bradu na podložku, obr. II.1.9.2.
3. Dajte si hlavu na líce a paže uvoľnene položte okolo hlavy tak, aby horná časť hrudníka bola uvoľnená na dýchanie, obr. III.1.9.3.
4. V polohe chvíľu predýchavajte pľúcne hroty s hlavou opretou o pravé líce a potom rovnako dlho o ľavé.
5. Spustite sa do relaxácie v ľahu na bruchu.

Účinky: V tejto polohe je brušná stena napätá a útroby z brušnej dutiny tlačia na bránicu, takže na dýchanie je k dispozícii najmä oblasť pľúcnych hrotov. Žiaľ, táto poloha je pre mnohých ľudí, najmä starších, nepohodlná, alebo ani nie sú schopní správne ju zaujať.

III.1.10 PLNÝ JOGOVÝ DYCH

Je to zapojenie dolného, stredného a horného dychu do plynulého procesu dýchania. Ide o to, aby sme dýchali rovnomerne, pravidelne a nenásilne celými pľúcami.

1. V sede s vystretou chrbticou alebo v ľahu na chrbte si najprv zopakujte dolný, stredný a horný dych. Každému venujte chvíľu pozornosti.
2. Nadýchnite zvoľna celé pľúca, súčasne dolnú, strednú i hornú časť.

Pozornosť však premiesťujte postupne zdola nahor. Napred si uvedomíte pohyb brušnej steny, pretože dolu je dýchací systém najpružnejší a zabezpečuje najväčší objem ventilačnej kapacity pľúc. Potom si uvedomte strednú časť pľúc a nakoniec oblasť pľúcnych hrotov.

Nedá sa dobre pozorovať všetko naraz. Preto vedomie postupne a plynule presúvajte zdola nahor. Nemalo by sa stať, že najprv nadýchnete bránicou a potom náhle, akýmsi trhnutím zapojíte do nádychu hrudník. Pamätajte si dôležité pravidlo: **počas nádychu sa celý dýchací systém** len **rozpína, nafukuje ako balón.** Niekedy sa stáva, že brušná stena, ktorá sa na začiatku nádychu rozšírila, sa náhle vtiahne. Je to v dôsledku veľkého úsilia nadýchnuť do strednej a hornej časti pľúc. Ide o tzv. paradoxné dýchanie, pretože vtiahnutím brucha sa zmenšila nádychová kapacita pľúc. Preto si zapa-

mátajte: **brušná stena sa nemá prepadávať, má zostať mierne vyklenutá počas celého trvania nádychu.** Nádych má byť pomalý, rovnomerný, plynulý a pohodlný. Hĺbku nádychu treba voliť tak, aby dýchanie bolo príjemné.

3. Vydychujte pomaly a pozornosť premiesťujte postupne zdola nahor. Vypúšťajte vzduch pomaly, akoby ste ním šetrili. Predĺžite tým výdych a získate čas na vnímanie toho, čo sa odohráva v jednotlivých častiach pľúc.

Na konci pasívneho výdychu dochádza k úplnému uvoľneniu nádychových svalov. V tele sa rozhostí mimoriadny pokoj, uvoľnenosť. Ak potom chcete pokračovať ďalej vo výdychu, prehĺbiť ho, musíte zapojiť výdychové svaly. Tu opäť vzniká nebezpečenstvo paradoxného dýchania. V úpornej snahe čo najviac vydýchnuť môže sa vyduť brucho. Alebo niekto silno vtiahne brucho a rozšíri sa mu hrudník. Tým sa zmenší objem vydýchnutého vzduchu. Preto si zapamätajte: **hrudník aj brušná stena** sa **musia počas celého výdychu len prepadávať dovnútra.**

4. Na začiatku každého nácviku plného jogového dychu je vhodné chvíľu dýchať na plnú kapacitu pľúc. Pritom treba dodržať to, čo bolo povedané o plynulosti, a vyhnúť sa paradoxnému dýchaniu. Potom sa má prejsť na uvoľnené dýchanie a viac-menej len pozorovať, že dýchajú celé pľúca. Už prosté zameranie pozornosti na dýchanie vedie k jeho prehĺbeniu. Ak si začnete všímať, či dýchate do pľúcnych hrotov, potom tam naozaj začnete dýchať aj bez úsilia.

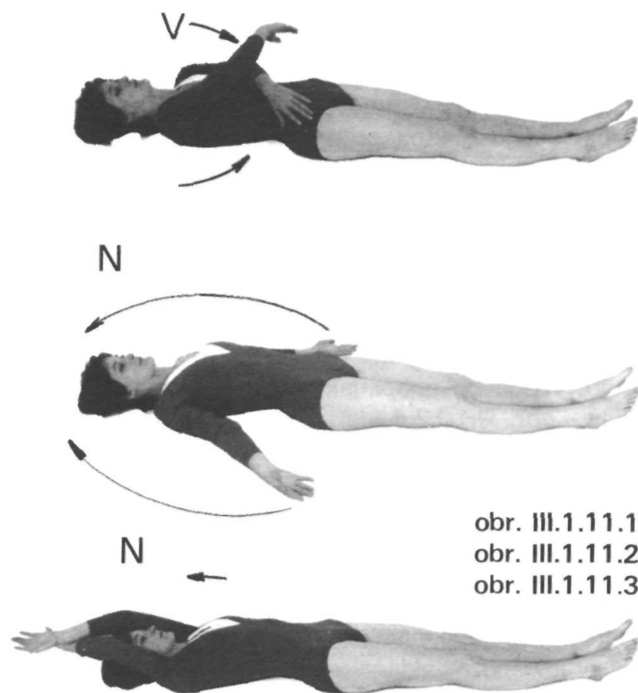
5. Veľmi dobrou pomôckou na navodenie rytmického dýchania je používanie jednoduchých dychových vzorcov, o ktorých sa podrobnejšie môžete dočítať v kapitole IV.

6. Plný jogový dych treba nacvičovať pravidelne, denne, najlepšie pri každej vhodnej príležitosti (na prechádzke, v posteli, pri čakaní na niekoho). Predovšetkým treba k nemu siahnuť v čase duševného nepokoja a rozrušenia. Mal by sa stať našou prirodzenou potrebou.

CVIKY NA CELKOVÉ POSILNENIE DÝCHANIA

Popíšeme si tu niekoľko cvikov, ktoré umožnia prehĺbiť dýchanie a rozhýbať hrudník k väčšej pružnosti. Nie sú to však jediné cviky. Výborne sa na tento účel dajú použiť aj preťahovacie cviky III.2.2, ale v tom prípade treba väčšiu pozornosť venovať dýchaniu. Podobne by sa dali uviesť aj mnohé prípravné cviky a statické polohy (ásany), ktoré sú veľmi osožné na zdokonalenie činnosti dýchacieho aparátu.

III.1.11 PRECVIČENIE HRUDNÍKA POHYBOM VYSTRETÝCH PAŽÍ



obr. III.1.11.1
obr. III.1.11.2
obr. III.1.11.3

1. V ľahu na chrbte počas výdychu skrížte vystreté paže nad trupom a zovrite nimi hrudník, aby ste vydýchli čo najviac vzduchu, obr. III.1.11.1.
2. S nádychom ťahajte vystreté paže oblúkom do upaženia, akoby ste nimi rozťahovali hrudník do strán. Súčasne otočte dlane nahor, obr. III.1.11.2.
3. Pokračujte v pohybe, ťahajúc paže po podložke do vzpaženia. Súčasne čoraz väčšmi rozovierajte a zdvíhajte hrudník až do úplného nádychu. V koncovej polohe sú paže skrížené nad hlavou, obr. III.1.11.3.
4. S výdychom vráťte paže oblúkom popri podložke znova nad trup, dlane otočte nadol a zovrite hrudník ako v bode 1.
5. Pohyby vykonávajte úplne pomaly so snahou čo najväčšmi rozhýbať hrudník na hlboké dýchanie. Uvedomujte si najmä vplyv pohybu paží na činnosť hrudníka.
6. Opakujte 5 až 10-krát.

Účinky: Týmto cvikom sa zlepšuje pružnosť hrudníka i hrudnej chrbtice a ramenových kĺbov. Začiatočník sa tiež učí presne spájať pohyb paží s dýchaním, aby oboje prebiehalo zosúladene, synchrónne. Dych je akoby nezávislým dirigentom a paže ho nasledujú, teda pohybujú sa tak, aby do koncových polôh dobiehali súčasne s ukončením hlbokých nádychov a výdychov.

III.1.12 PRECVIČENIE HRUDNÍKA POHYBOM POKRČENÝCH PAŽÍ

1. V stoji alebo v ľubovoľnom sede s nádychom vzpažte a dôkladne pritom vystrite chrbticu, obr. III.1.12.1.

2. S výdychom si položte prsty rúk na plecia, ale chrbticu ponechajte vystretú v polohe, do ktorej ste ju dostali pri vzpažení, obr. III.1.12.2.

3. S nádychom zdvíhajte plecia smerom k ušiam, obr. III.1.12.3.

4. Keď už plecia ďalej nemôžete zdvihnúť, pokračujte v pohybe nahor lakťami a súčasne zakloňte hlavu, obr. III.1.12.4. Je to akoby ste chceli spojiť lakte nad hlavou a súčasne sa na to podívať.

5. S výdychom spustite plecia aj lakte dolu, lakte tlačte smerom k hrudníku a hlavu nechajte klesnúť na prsia, obr. III.1.12.5.

6. Lakte sa majú pohybovať v čelnej rovine (cez upaženie), teda stále ich mierne tlačte dozadu. Chrbtica je stále vystretá, okrem krčnej časti, ktorá sa predkláňa a zakláňa v súlade s dýchaním.

7. Opakujte 5 až 10-krát.

8. V polohe podľa obr. III.1.12.2 s nádychom tlačte lakte smerom dozadu, akoby ste chceli spojiť lopatky, a súčasne spustite hlavu do záklonu, obr. III.1.12.8.

9. S výdychom pomaly pretáčajte lakte dopredu, spojte ich vpredu pred sebou a spustite medzi ne hlavu, obr. III.1.12.9.

10. Lakte sa v tomto prípade pohybujú vo vodorovnej rovine asi vo výške pliec. Chrbtica okrem krčnej časti má ostať vystretá.

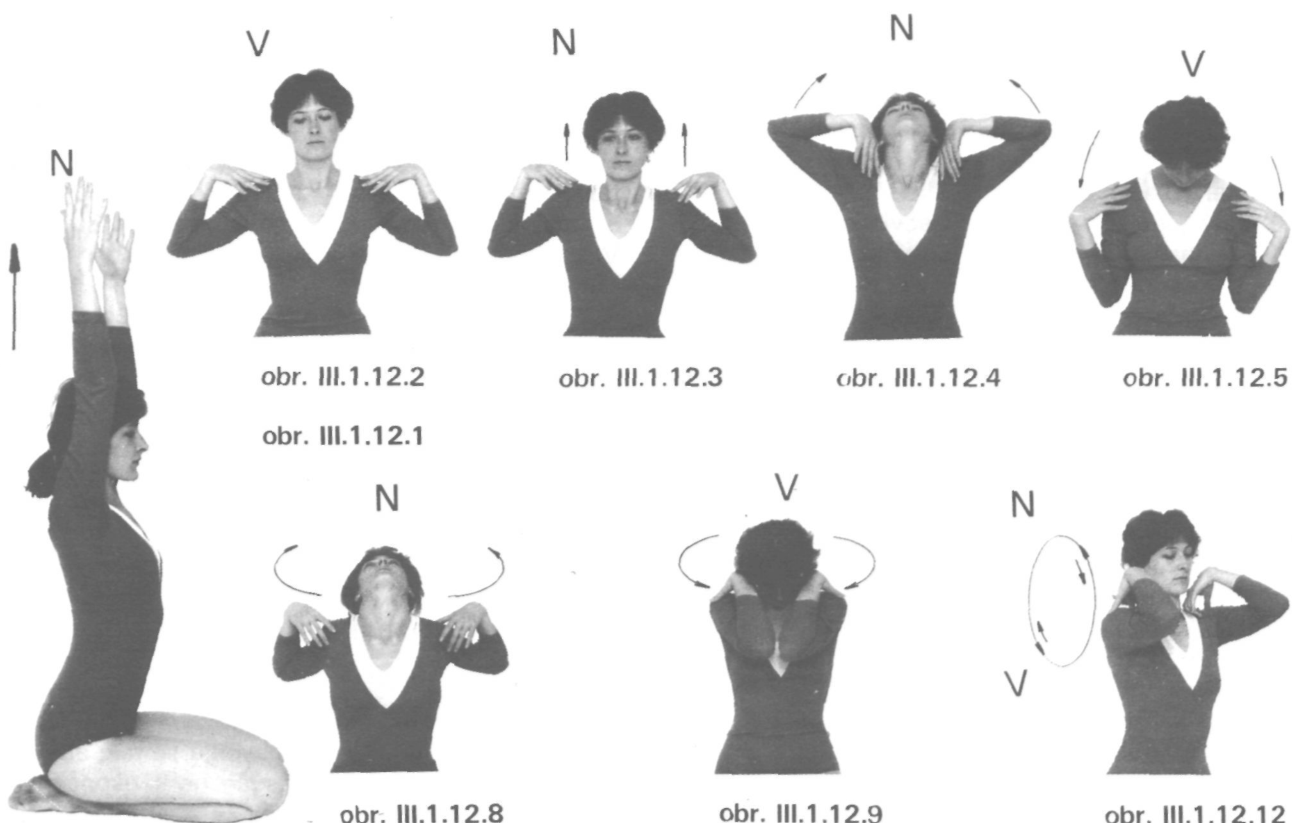
11. Opakujte 5 až 10-krát.

12. Opisujte lakťami kruhy v oboch smeroch, obr. III.1.12.12. Keď sa lakte pohybujú nad hlavou, spojte to s nádychom; keď opisujú dolný polkruh, spojte to s výdychom. Počas nádychu hlava klesá do záklonu, počas výdychu do predklonu.

13. Tento krúživý pohyb vykonávajte dôkladne, v plnom rozsahu a zhlboka pritom dýchajte. Je to vlastne spojenie predchádzajúcich dvoch cvikov (vertikálny a horizontálny pohyb) do súvislého krúživého pohybu. Ide o to, aby sa čo najviac rozhýbal hrudník.

14. Vykonajte 5 až 10 kruhov v oboch smeroch rotácie.

15. Počas cvičenia môžete meniť telesnú polohu (sed, stoj), prípadne zaraďte medzi jednotlivé cviky relaxáciu, aby nedochádzalo k únave.

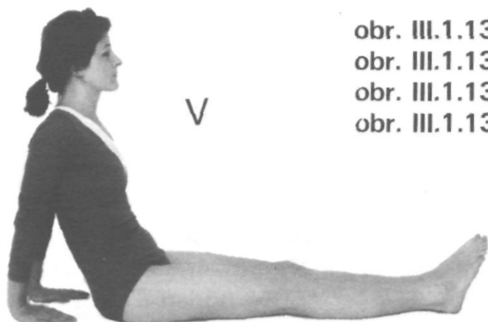


obr. III.1.12.1 obr. III.1.12.2 obr. III.1.12.3 obr. III.1.12.4 obr. III.1.12.5

obr. III.1.12.8 obr. III.1.12.9 obr. III.1.12.12

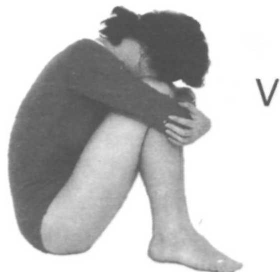
III.1.13 MOSTÍK (dynamicky)

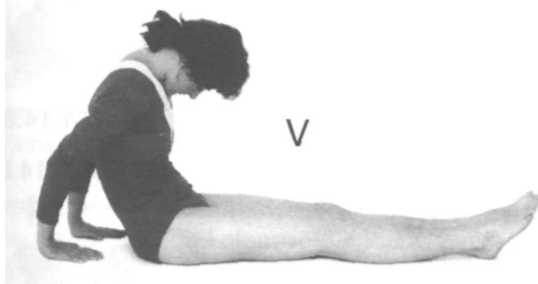
obr. III.1.13.1
obr. III.1.13.2
obr. III.1.13.3
obr. III.1.13.4


V

N




V


V

1. Posaďte sa s vystretými nohami, dlaňami vystretých paží sa oprite za chrbtom o podložku a vydýchnite, obr. III.1.13.1.

2. S nádychom zdvihnite panvu čo najvyššie, pritlačte chodidlá vystretých nôh celou plochou k podložke a hlavu spustite voľne do záklonu, obr. III.1.13.2. V tejto polohe chvíľu zotrvajte so zadržaným dychom.

3. S výdychom sa spustite do sedu, pokrčte nohy a rukami pritiahnite kolená k hlave, obr. III.1.1 3.3. Využite stlačenie brucha stehnami a predklon hlavy na dosiahnutie hlbokého výdychu. Dôkladne si pretiahnite chrbát, k čomu vám pomôže tesné ovinutie paží okolo nôh.

4. S nádychom vystrite nohy, oprite sa rukami za chrbtom a znova zaujmite polohu podľa obr. III.1.13.2.

5. Opakujte 3 až 6-krát.

6. Uvedené polohy môžete zaujať aj s dlhšou výdržou a normálne v nich dýchať. Poloha podľa obr. III.1.13.2 zaujatá s dlhšou výdržou a normálnym dýchaním sa nazýva púrvóttánásana.

Účinky: Kombinácia uvedených dvoch polôh vytvára vyvážené cvičenie so strečingovým účinkom. Posilňujú sa chrbtové svaly, zlepšuje sa pohyblivosť ramenových kĺbov a pevnosť paží.

Cvik je vhodný aj pre tehotné ženy a pri menštruačných problémoch. V tom prípade však vynechajte druhú polovicu cviku s priťahovaním nôh a namiesto nej sa s výdychom vracajte len do sedu. Dbajte však, aby ste sa v sede vždy dôkladne uvoľnili. Uvoľnenie dosiahnete tým, že prenesiete celú váhu tela na sedacie svaly, odľahčíte paže a hlavu necháte voľne klesnúť na prsia, obr. III.1.13.1.

Ak pri uvedenom cviku dbáme na hlboké dýchanie, ktoré správne zosúladime s pohybmi, pôsobí účinne na posilnenie dýchacieho svalstva a zlepšenie pružnosti hrudníka.

III.1.14 KOMBINÁCIA VZPAŽENIE — ZAPAŽENIE

1. V stoji spojnom počas nádychu otočte dlane dopredu a plynulým oblúkom cez upaženie vzpažte. Skrížte si predlaktia nad hlavou a hlavu spustite do záklonu, obr. III.1.14.1.

2. S výdychom plynulým bočným oblúkom pripažte a zopnite si prsty vystretých paží za chrbtom, obr. III.1.14.2.

3. Pokračujte vo výdychu a prejdite do hlbokého uvoľneného predklonu s vystretou chrbticou. Ruky sú pritom voľne položené na chrbte, obr. III. 1.14.3.



obr. III.1.14.1



obr. III.1.14.2



obr. III.1.14.3



obr. III.1.14.4



obr. III.1.14.5

4. Po dokončení predklonu a výdychu vytlačte posledné zvyšky vzduchu z pľúcnych hrotov zapažením, pričom dlane vytočte von, obr. III. 1.14.4.
5. Pred začatím nádychu najprv položte ruky voľne na chrbát, dlane pritom otočte dnu a potom sa vystierajte počas nádychu, postupne, stavec za stavcom, zdola nahor, obr. III.1.14.5. Hlava sa zdvihne nakoniec.
6. Po dosiahnutí vzpriameného stoja rozpojte si paže a dokončite nádych s dlaňami otočenými dopredu, obr. III.1.14.1.
7. Opakujte 3 až 7-krát.
8. Podobnú zostavičku možno zacvičiť aj z východiskovej polohy vadžrásana (sed na pätách), obr. III.1.14.8a, b, c, d, e, f. Pri opakovaní sa poloha podľa obr. III.1.14.8a nezaujíma, ale priamo sa prechádza do polohy podľa obr. III.1.14.8b.

Účinky: Posilňujú sa dýchacie a chrbtové svaly, zlepšuje sa pružnosť ramenových a stehnových kĺbov, prekrvuje sa oblasť hlavy. Cvik pôsobí regeneračne na mozog. V prípade veľmi vysokého krvného tlaku, glaukómu, mozgovej sklerózy a podobne sa neodporúča, prípadne treba cvičiť s menším nasadením, teda mierne.

Variant cvičený z vadžrásany podľa bodu 8 je účinný, pokiaľ ide o stlačenie brucha pri výdychu, ale nepreťahujú sa pri ňom svaly na zadnej strane nôh, ktoré zvyčajne bývajú skrátené. Preto je vhodné striedavo cvičiť obidva varianty.


obr. III.1.14.8a



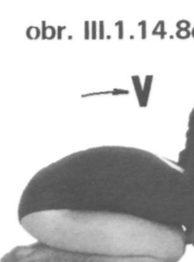
obr. III.1.14.8b



obr. III.1.14.8c



obr. III.1.14.8d

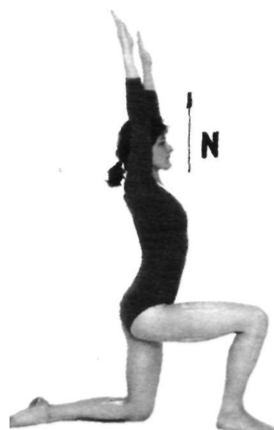


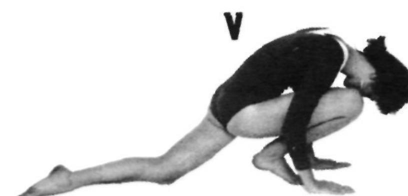
obr. III.1.14.8e



obr. III.1.14.8f

III.1.15. PREDKLONY A ZÁKLONY KĽAČMO





obr. III.1.15.2
obr. III.1.15.3

1. Kľaknite si na koleno ľavej nohy a pravú postavte celým chodidlom na podložku pred seba, predkolením kolmo na podložku.
2. S hlbokým nádychom upažením vzpažte a vytiahnite trup aj hlavu nahor, obr. III.1.15.2.
3. S výdychom predkloňte **trup** a vystreté paže, ktoré opriete dlaňami o podložku. Súčasne ohnite pravú nohu v kolene a v členku, pričom špička ostane na pôvodnom mieste a stehno sa pritlačí k trupu, obr. III.1.15.3. Do preklonu prejdite pomaly a na úplný výdych využite aj stlačenie brucha stehnom pravej nohy. Uvoľnite i lýtkové svaly, aby sa dôkladne pretiahli.
4. S nádychom sa vráťte do kľaku na ľavom kolene a vzpažte, obr. III.1.15.4. Neprechádzajte pritom do záklonu, len vytiahnite chrbticu nahor a rozšírte hrudník na hlboký nádych.
5. S výdychom prehnite chrbticu dozadu a vysuňte pritom panvu a koleno pravej nohy dopredu. Snažte sa, aby chrbtica, hlava a paže tvorili rovnomernú krivku, **obr.** III.1.15.5.
6. S nádychom znova vystrite chrbát, pretiahnite telo nahor, skrížte paže nad hlavou dlaňami dopredu, hlava je v záklone, obr. III.1.15.6.
7. S výdychom sa spustite do sedu na ľavú pätu a trup s pažami spustite do uvoľneného predklonu na pravú nohu, ktorá sa prechodom do novej polohy vystrela, obr. III.1.15.7.
8. S nádychom sa zdvihnite do východiskovej polohy, obr. III.1.15.2, a cvičenie opakujte 3-krát. Potom nohy vystriedajte a opäť všetko zacvičte 3-krát.

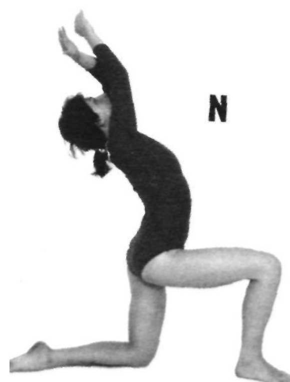




obr. III.1.15.4
obr. III.1.15.5

Účinky: Tento cvik komplexne precvičuje všetky hlavné kíby dolných končatín a súčasne preťahuje aj chrbtové svaly. Predlžuje svaly, ktoré sú u väčšiny ľudí skrátené a majú vplyv na zlé držanie tela (stehnovo-panvové ohýbače a oblasť driekovej chrbtice). Cvik pôsobí výborne aj na prehĺbenie dýchania a posilnenie dýchacích svalov.

Upozornenie: V prípade poranenia alebo oslabenia svalov a šliach kolenového kíbu je cvik nevhodný, pretože vyvoláva značné namáhanie v tejto oblasti. Ak nie ste si istí svojím stavom, zabezpečujte sa pri spúšťaní do sedu na pätu (obr. III.1.15.7) oporou rúk o podložku a rovnako si pomôžte rukami aj pri zdvíhaní z uvedenej polohy.





obr. III.1.15.6
obr. III.1.15.7

III.1.16 ŤAVA — KRÁLIK
(uštrásana — šašankásana)



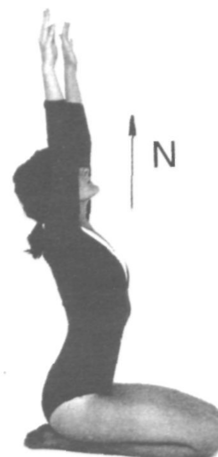
obr. III.1.16.1



obr. III.1.16.2



obr. III.1.16.3



obr. III.1.16.4

1. Vo vadžrásane sa zľahka oprite rukami za chrbtom o podložku tak, že prsty na rukách a nohách smerujú k sebe. Váha tela však nespočíva na rukách, ale na pätách. Spustite hlavu na prsia, vydýchnite a uvoľnite sa, obr. III.1.16.1.
2. S nádychom zdvihnite panvu a chrbticu prehnite do záklonu. Hlavu spustite voľne dozadu, obr. III.1.16.2.
3. S výdychom sa vráťte do predchádzajúcej polohy a uvoľnite sa, obr. III.1.16.3.
4. S nádychom vzpažte a pretiahnite celú chrbticu dôkladne nahor, obr. III.1.16.4.
5. S výdychom prejdite do predklonu s vystretou chrbticou a pažami a snažte sa ruky položiť na podložku čo najďalej pred seba. Seďte však stále na pätách, obr. III.1.16.5.
6. V tejto polohe ešte raz zhlboka nadýchnite a pretiahnite paže a trup do dĺžky.
7. Vydýchnite, uvoľnite všetko napätie a pritiahnite čelo a lakte ku kolenám.
8. S nádychom sa zvoľna vracajte do sedu, vystierajte chrbticu zdola nahor, stavec za stavcom, takže hlava sa zdvihne nakoniec, obr. III.1.16.8.
9. Nádych dokončite vzpažením a pretiahnutím chrbtice nahor, obr. III.1.16.9.
10. S výdychom zaujmite východiskovú polohu, obr. III.1.16.1.
11. Opakujte 3 až 7-krát.

Účinky: Táto zostava polôh spojená s hlbokým dýchaním posilňuje a rozvíja celý dýchací systém. Okrem toho dobre pôsobí aj na kostrové svalstvo, najmä v oblasti panvy, na kíby, brušnú dutinu a chrbticu.



obr. III.1.16.5





obr. III.1.16.8

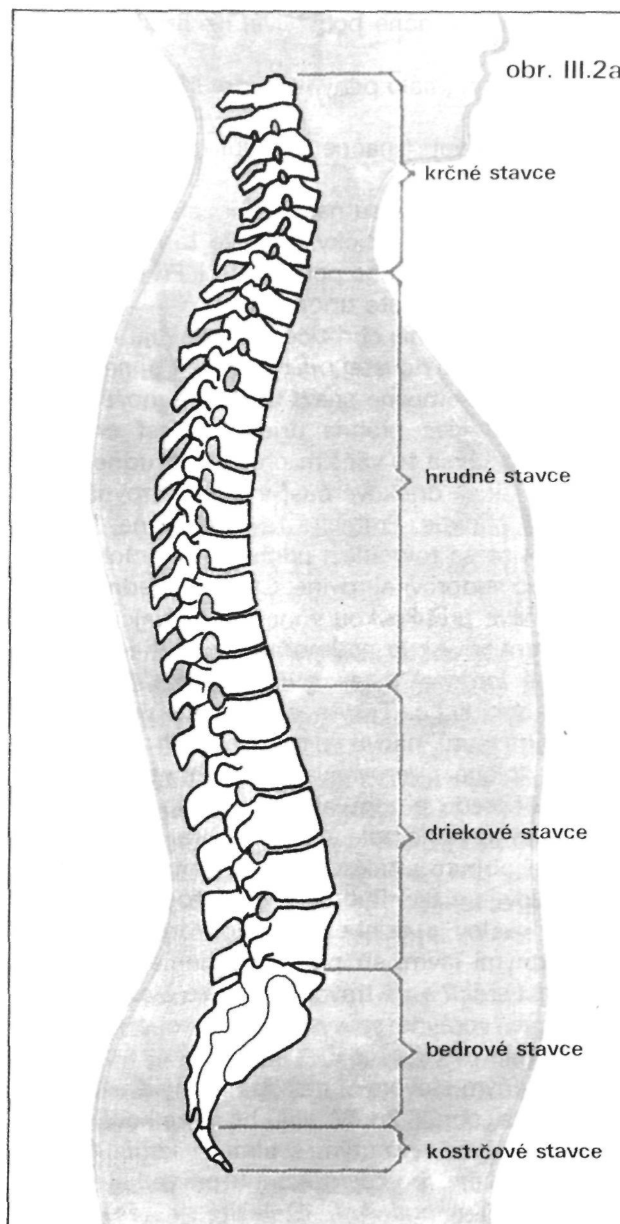
obr. III.1.16.9

III.2 CVIČENIA NA ZLEPŠENIE STAVU CHRBTICE

V joge sa chrbtici venuje mimoriadne pozornosť. Bolo by chybou považovať chrbticu len za nosný stožiar tela, na ktorom je všetko navešané a ktorý svojou pružnosťou umožňuje najrôznejšie pohyby. Dôležité je, že vnútrom tohto stožiara prebiehajú všetky hlavné rozvodné dráhy povelov a informácií pre celý organizmus. Navyše samotný rozvodný kanál je predĺžením mozgu a plní samostatne aj niektoré riadiace úlohy. Teda ak chrbtica nie je v dobrom stave, nie je to len chyba krásy v držaní tela alebo len pobolievanie. Časom sa to s veľkou pravdepodobosťou prejaví aj na činnosti orgánov, ktoré s chrbticou zdanlivo nesúvisia. Preto jedným zo základných pilierov zdravia je sústavné udržiavanie pružnosti chrbtice a posilňovanie príslušných svalov a väzov. Je to úloha, ba priam povinnosť tým závažnejšia, čím menej pohybu od nás vyžaduje každodenný život. Nestačí hocijaký pohyb. V súčasnej dobe aj pri fyzickej práci a v špecializovanom športe ide väčšinou o jednostranné zaťaženie organizmu a problémy s chrbticou sa vyskytujú čoraz častejšie.

Nebudeme tu podrobne rozoberať anatómiu a rozličné druhy chorôb chrbtice. To patrí do kompetencie odborného lekára. Každý, kto má vážnejšie problémy s chrbticou a chce si ich cvičením odstrániť alebo zmierniť, mal by sa najprv dať vyšetriť. Uvádzame len najzákladnejšie informácie, ktoré by vám mali pomôcť aspoň zhruba pochopiť, čo sa pri cvičeniach odohráva.

Chrbtica pozostáva celkove z 31 až 34 stavcov. Z toho je
7 krčných, veľmi pohyblivých;
12 hrudných, málo pohyblivých;
5 driekových, veľmi pohyblivých;
5 krížových, nepohyblivých, zrastených do krížovej kosti;
2 až 5 kostrčových, takmer nepohyblivých, zrastených do kostrče, obr. III.2a.



obr. III.2a

Po narodení má dieťa celú chrbticu ohnutú dopredu. Keď začne dvíhať hlavičku a sadať si, začína sa vytvárať v krčnej oblasti prehnutie dozadu (krčná lordóza) a v hrudnej ohnutie dopredu (hrudná kyfóza). Keď sa postaví, začne sa tvoriť prehnutie dozadu aj v driekovej oblasti (drieková lordóza). Zakrivenie chrbtice slúži na vyvážanie tela vo vztýčenej polohe a svojím pružením tlmí otrasy pri chôdzi. Medzi jednotlivými stavcami sú medzistavcové kĺbiky a platničky. Celý stĺpec medzistavcových kĺbikov a platničiek je pospájaný svalmi a väzmi. Je to vlastne dutá ohybná rúra, ktorej vnútrom prebieha miecha. Z miechy vystupujú pomedzi jednotlivé stavce nervy k najrôznejším častiam a orgánom tela. Miecha neprebieha celou chrbticou. Začína sa mozgom a končí sa v driekovej

časti chrbtice. Ďalej pokračuje veľké množstvo nervov, ktorých je v dolnej časti chrbtice omnoho viac než v hornej, obr. III.2b.

Z hľadiska šetrného zaobchádzania s chrbticou pri práci i cvičení je užitočné vedieť, že najkritickejšie miesta sú práve v prechodoch medzi veľmi pohyblivými a málo pohyblivými časťami. To znamená v prechodoch chrbtice:

— z krčnej (značne pohyblivá) do hrudnej (málo pohyblivá),

— z hrudnej (málo pohyblivá) do driekovej (značne pohyblivá),

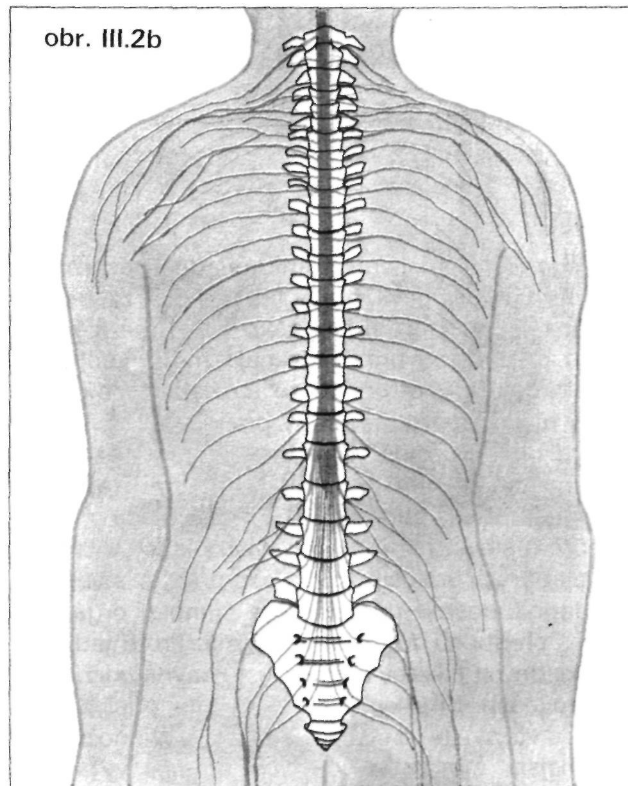
— z driekovej (značne pohyblivá) do krížovej (nepohyblivá).

V týchto miestach sú najväčšmi zaťažené stavce a medzistavcové platničky, pretože tam dochádza k relatívne náhlej zmene pohyblivosti. Pri niektorých cvikoch vás na to ešte upozorníme.

Poruchy zakrivenia chrbtice sa prejavujú na držaní tela a môže to do istej miery posúdiť aj neodborník. Telo sa všemožne snaží udržať rovnováhu. Ak sa napríklad viac prehne drieková časť chrbtice dozadu, vyváži sa to väčším ohnutím hrudnej časti dopredu. Ak sa drieková časť vystrie, vyrovnáva sa aj hrudné ohnutie. Prebieha to samočinne. Pomocou chrbtice sa telo snaží udržať takú polohu, aby oči boli vo vodorovnej rovine. Skrivenie jednej časti sa vyrovnáva protikrivkou v inej časti. Najčastejším párom protikriviek je nadmerné prehnutie v drieku (zväčšená lordóza) a tzv. guľatý chrbát (zväčšená kyfóza), obr. III.2c. Takýto človek má pri voľnom stoji predsunutú panvu a mierne prehnuté alebo ohnuté kolená. Vyrovnáva to posunutím hlavy a pliec dopredu a zaguľatením chrbta. Je to tzv. ochabnuté držanie tela. Pozdĺž chrbtice sú väzy slabé, ochabnuté a takisto pokojové napätie okolitých svalov je nízke. Pridružuje sa k tomu skrátenie prsných svalov a oslabenie svalov brušnej steny. Sprievodnými javmi sú plytké dýchanie, zhoršená výkonnosť srdca a zlé trávenie. Takýto človek už nie je schopný správne sa vystrieť. Tu nepomôže nič iné, len veľa cvičiť.

S uvedeným stavom si netreba pomýliť uvoľnené držanie tela, obr. III.2d. Mávajú ho aj celkove zdraví ľudia so správne vyvinutými svalmi a väzmi. Obyčajne sa do takého postoja dostanú pri veľkej únave, po chorobe a podobne. Dôležité je, že takýto človek, keď chce, môže bez problémov svoje držanie napraviť zaktivizovaním príslušných svalov.

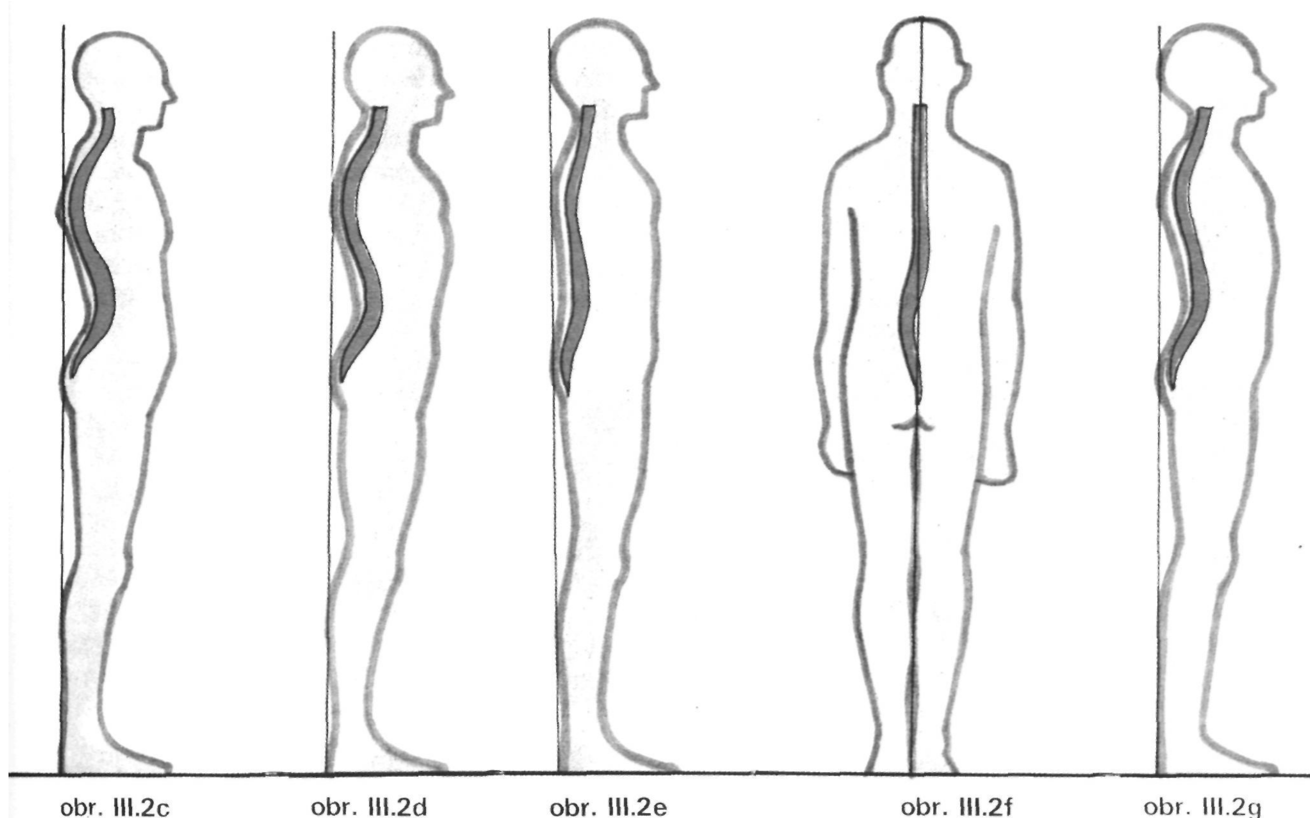
V protiklade k opísaným stavom je tzv. plochý chrbát, obr. III.2e, pri ktorom je zakrivenie chrbtice až priveľmi malé. Opäť tu treba rozlišovať, pretože existuje aj tzv. vypäté držanie tela, ako v prehnanom vojenskom pozore. Vypätý postoj človek dlho neudrží, naproti tomu plochý chrbát je trvalým stavom, ktorý by sa mal napravovať cvičením.


obr. III.2b

Vo výpočte najčastejších deformácií chrbtice treba spomenúť ešte vychýlenie časti chrbtice do strany — skoliózu, obr. III.2f. Aj tu sa telo snaží o dosiahnutie rovnováhy vychýlením inej časti do protismeru.

Správne držanie tela je znázornené na obr. III.2g. Ak sa pozorovaná osoba nevypína a stojí prirodzene, má jej pohľad smerovať priamo vpred a plecia majú byť pod ušnými lalokmi. Zvislica, spustená zo záhlavia (napríklad špagát so závažím), sa má dotýkať oblúka hrudnej chrbtice, prebiehať cez ryhu medzi sedacími svalmi do stredu medzi päty na priamku, ktorá tvorí ich dotyčnicu. Brucho má byť za zvislicou spustenou zo stredu hrudnej kosti. Stehnové kĺby a kolená majú byť vystreté.

Človek, ktorý chce cvičením napravovať držanie svojho tela, má mať jasnú optickú i pocitovú predstavu o tom, ako by správne držanie malo vyzerať. Pretože sami seba nemôžeme dobre vizuálne pozorovať, opierame sa pri jogových cvičeniach najmä o sledovanie pocitov zo svalov a kĺbov, o sebavnímanie. Začiatočníci s tým majú isté problémy, preto je vhodné, ak ich predbežne usmerňuje iná osoba a upozorňuje na chyby. Neskôr sa cvičiaci naučí sám rozpoznávať, čo je správne a čo nie, na základe svojich pocitov. Nacvičovanie sebapoznania a sebahodnotenia má väčšiu cenu ako to



obr. III.2c obr. III.2d obr. III.2e obr. III.2f obr. III.2g

najvytrvalejšie cvičenie bez tejto zložky. Schopnosť sebavnímania človeka rýchlo upozorní, keď niečo nie je v poriadku. Napraví svoje držanie tela kedykoľvek v priebehu dňa, pri sedení, chôdzi, práci, a vie zaujať správnejšiu polohu aj pri odpočinku. Dôležité je, že pri cvičení ho táto schopnosť chráni pred nesprávnosťami a poškodením. Pri jogových cvičeniach sa nepoužívajú náhle švihové pohyby ani prudké silové záťaže, preto sú pomerne bezpečné. Obzvlášť to platí o otáčavých pohyboch. Keby sa vykonávali náhle, švihom, ohrozovali by ľudí oslabených sedavým spôsobom života a nedostatkom pohybu.

Starostlivosť chrbtici treba venovať ešte skôr, než sa objavia bolesti a problémy. Žiaľ, málokto si uvedomuje, že degeneratívne zmeny na platničkách, najmä v driekovo-krížovom prechode, sa začínajú objavovať už po 1 8. roku života. Postupom času sa medzistavcové priestory znižujú a zmenšuje sa pohyblivosť chrbtice, takže pri pohyboch narážajú okraje stavcov na seba. To vyvoláva tvorbu okrajových výrastkov na kostiach, ktoré sa neskôr môžu stať zdrojom bolesti. Ešte častejšie vznikajú bolesti v chrbtici vo väzivovo-svalovom aparáte následkom blokov. Chrbtica nemusí bolieť ani pri väčšom počte výrastkov. Proti degeneratívnym zmenám a bolestiam v chrbtici je možné sa chrániť správnym držaním tela a vhodným cvičením.

Prirodzene, neoddeliteľnou súčasťou každého cvičenia v joge je hlboké, plnohodnotné dýchanie. Plný jogový dych v harmonickom spojení s pohybmi chrbtice, hrudníka a paží až do krajných polôh má osobitný význam pri predchádzaní stareckej stuhnutosti chrbtice. Takúto stuhnutosť možno neraz vidieť aj u mladých „starcov". Mnohí skutoční starci usilovným cvičením obdivuhodne rozhýbali svoje stuhnuté telá. O čo ľahšiu úlohu by mali o generáciu mladší ľudia, keby sa naučili prekonávať vlastnú lenivosť!

Ľudské telo má svoju dôstojnosť. Je to najdokonalejší výtvor prírody. Kto nemá úctu k svojmu telu a náležite sa oň nestará, veľa vecí ešte nepochopil. Jeho láska k prírode, k ľuďom nemôže byť pravá, pretože on sám je súčasťou ľudstva a ľudstvo je súčasťou prírody.

Nechceme tvrdiť, že cvičeniami, ktoré vám ponúkame, si vyriešite všetky možné problémy s chrbticou. Účinné sú proti ochabnutosti, stuhnutosti a proti väčšine bolestí. Bolesť v chrbte však môže mať príčinu aj v inom orgáne (napríklad choroby žalúdka, hrubého čreva, sleziny, pečene, pľúc, srdca, močového mechúra a podobne sa niekedy prejavujú vyžarovaním bolesti do chrbta). Preto je nesprávne zásadne sa vyhýbať lekárovi, rovnako nesprávne je však domnievať sa, že všetko vyriešia lieky. Zakazovanie akéhokoľvek pohybu už vyšlo

z módy. Zato premyslený výber vhodných cvikov a pohybových aktivít aj pre vážne chorých ľudí sa v liečebnej rehabilitácii začína uplatňovať čoraz viac, ale ešte nie dostatočne. Možno je to aj tým, že ľudia sú priveľmi pohodlní. Ľahšie je hltať tabletky ako pravidelne cvičiť.

Zatiaľ je neveľa ľudí, ktorí sú ochotní aktívne zapojiť do boja o svoje zdravie samých seba. Auto, televízor, papuče, pivo a gauč dominujú nad rozumom. „Hodnoty" minulosti — plný žalúdok, blahobyt a pohodlie pretrvávajú vo vedomí ľudí dodnes. Budúcnosť vyzdvihne hodnotu, ktorej človek pravdepodobne podriadi všetko ostatné — duchovný rozvoj.

Nasledujúce cvičenia na zlepšenie stavu chrbtice sú len časťou množstva cvikov, ktorými sa v joge pôsobí na chrbticu. Možno dokonca tvrdiť, že drvivá väčšina jogových cvikov má výrazné účinky na zdravotný stav chrbtice. Dôležité je, že sa nimi dá pôsobiť na krátke, hlboko uložené svaly, ktoré samočinne udržujú polohu tela (tzv. posturálne svaly). Tieto svaly sú prakticky stále v aktivite a majú tendenciu sa skracovať. Do tejto časti knihy sme zaradili tzv. spinálne cvičenia, pri ktorých sa pôsobí na chrbticu krútením, a doplnili sme k tomu ešte automasáže a preťahovacie cvičenia.

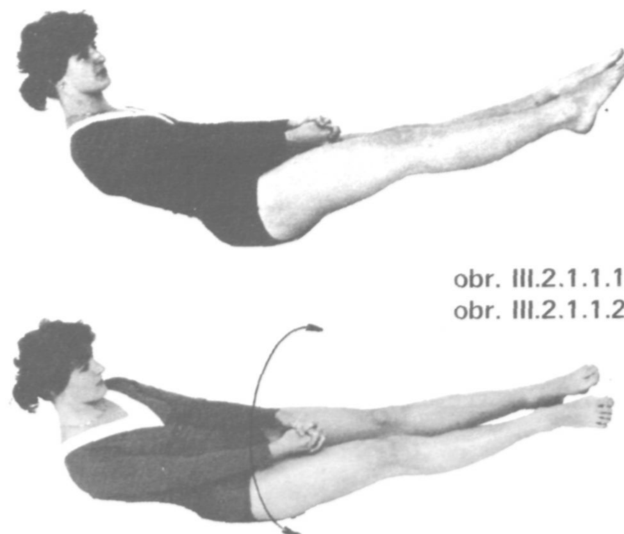
III.2.1 AUTOMASÁŽ TRUPU

Chrbát je bohato popretkávaný nervovými dráhami a posiaty množstvom reflexných bodov. Preto masáže chrbta a najmä okolia chrbtice sú vyhľadávané pre ich regeneračné účinky, ale aj pre ich príjemnosť. Človek si môže chrbát účinne masírovať aj sám. Slúžia na to rozličné pomôcky, ako napríklad gumové akupresúrové rohože s bradavkovitými výstupkami, popruhy s namontovanými guľkami a podobne.

My si uvedieme jednoduchú, ale účinnú automasáž bez pomôcok. Potrebujeme len 2 x 2 m rovnej tvrdej podlahy, na ktorú prestrieme deku. Vhodné sú parkety, palubovka, gumová podlaha alebo aj nie veľmi mäkký koberec.

III.2.1.1 AUTOMASÁŽ OBLASTI KOSTRČE

1. V ľahu na chrbte zopnite si prsty vystretých paží, zdvihnite trup aj nohy nad podložku, takže telo tvorí tvar široko otvoreného písmena V. Chrbtica, nohy aj paže sú vystreté, hlava je pokračovaním chrbtice, zopnuté ruky smerujú ku kolenám, obr. III.2.1.1.1. Telo má teda spočívať len na sedacích svaloch, nie na krížoch.
2. Váľajte sa z jedného boka na druhý, pričom sa usilujte nezmeniť vzájomnú polohu končatín a trupu, obr. III.2.1.1.2. Ak vám prevalenie z jednej polohy do druhej robí problémy, môžete sa odrážať lakťami od zeme.
3. Vykonajte 3 až 10 prevalení na každú stranu.



obr. III.2.1.1.1
obr. III.2.1.1.2

Účinky: Masíruje sa oblasť kostrče a sedacích svalov. Sedacie svaly sú následkom sedavého spôsobu života predĺžené a oslabené (Veľké zadky nie sú svalnaté, ale pretučnené.) Váľaním sa rozbíjajú tukové vrstvy a stimulujú sa nervové pletene (podľa jogovej terminológie múladhára čakra), ktoré súvisia s činosťou vyústenia hrubého čreva (hemoroidy, zápacha), prostaty, mužských pohlavných orgánov a ischiatického nervu. Okrem toho sa týmto cvikom účinne posilňujú brušné svaly, takže pôsobí na zmenšenie objemu brucha.

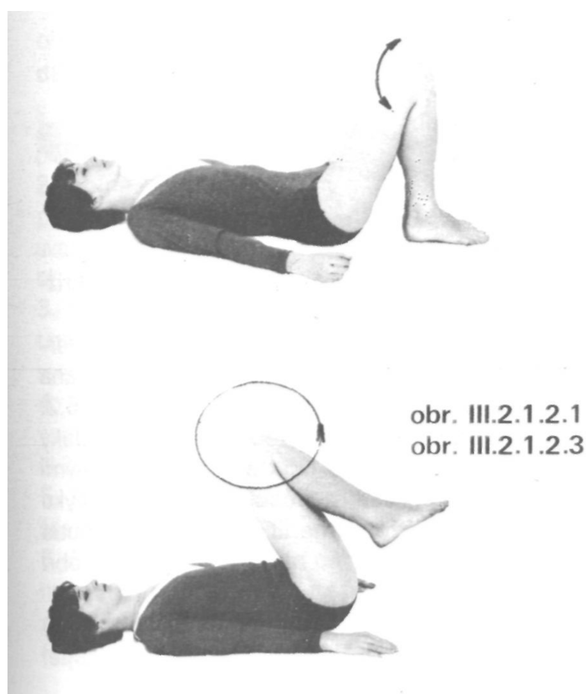
III.2.1.2 AUTOMASÁŽ OBLASTI KRÍŽOV

1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy v kolenách a postavte ich spolu celými chodidlami na podložku. Sledujte pritom, aby sa vám vyrovnala klenba pod krížami, aby ste ich čo najdôkladnejšie pritlačili k podložke, obr. III.2.1.2.1.

2. Pohojdávajte spojenými nohami zo strany na stranu a stále tlačte kríže k podložke. Napred začnite celkom malými pohupmi, potom rozsah zväčšujte a stále sledujte pocity v pritláčaných oblastiach krížov. Pohupy musia byť pomalé, akoby ste dôkladným tlakom rozvalcovávali husté cesto. Nespúšťajte kolená až na zem, ide len o oblasť krížov.

3. Zdvihnite chodidlá kúsok zo zeme a pokračujte v pohojdávaní do strán, obr. III.2.1.2.3. Teraz sa miesto dotyku krížov posunulo vyššie. Ak pocítite bolestivé miesta, akoby hrčky, hojdaním ich masírujte o niečo viac, zdržte sa pri nich dlhšie. Miesto kontaktu s podložkou sa mení podľa toho, ako vysoko držíte pokrčené nohy. Využite to a „ohmatajte" a prevalcujte si tak celú oblasť krížov.

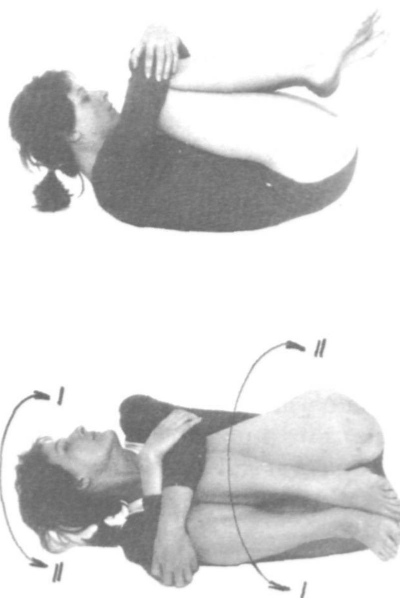
Účinky: Masíruje sa nervová pleteň v oblasti krížovej kosti, ktorá zodpovedá v jogovej terminológii svadhistána čakre. Táto čakra má vplyv na činnosť ženských pohlavných orgánov, močového mechúra a čiastočne aj prostaty. Jemným pohojdávaním kolien a „vyhmataním" zatvrdlín sa neraz odstránia hneď pri cvičení bolestivé blokády v tejto časti chrbtice. Treba však postupovať s citom, jemne, pretože väčšia rýchlosť pohybov a zvýšená bolestivosť majú práve opačné účinky. Takisto veľký rozsah pohybov môže spôsobiť, že zúžené nervové dráhy sa nesprávnym posunom krížovej kosti priškripnú ešte viac.



obr. III.2.1.2.1
obr. III.2.1.2.3

III.2.1.3 AUTOMASÁŽ OBLASTI DRIEKU

obr. III.2.1.3.1
obr. III.2.1.3.2

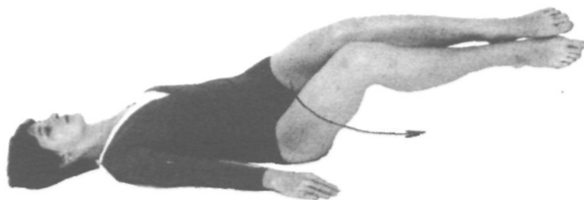


1. V ľahu na chrbte pritiahnite pokrčené nohy stehnami čo najbližšie k trupu. Tým sa vám trochu zdvihne panva z podložky a tlak váhy tela sa prenesie na oblasť poniže rebier. Prípadne si môžete kolená pritiahnuť k sebe pomocou rúk, obr. III.2.1.3.1.

2. Pohojdávajte sa z boka na bok a masírujte si oblasť drieku, obr. III.2.1.3.2. Pri väčšom rozsahu kolísania z jedného boka na druhý sa môžete odraziť pomocou lakťa ruky, ktorý je práve na zemi. Podľa toho, ako vysoko máte zdvihnutú panvu, sa vám masíruje chrbát medzi panvou a hrudnou časťou. Systematicky si prevalcujte celú túto oblasť. Miesto dotyku záleží aj na tom, či máte hlavu položenú na zemi, alebo či je pritiahnutá ku kolenám.

Účinky: Masíruje sa nervová pleteň a nervové zakončenia v koži v oblasti drieku, ktoré súvisia so známou slnečnou pleteňou. V joge sa označuje ako manipura čakra a pripisuje sa jej pôsobenie na žlčník, pečeň, žalúdok, slezinu, tenké črevo a obličky. Vplýva aj na to, či má človek pocit úzkosti alebo sebavedomia, či je slaboch alebo silná osobnosť.

III.2.1.4 AUTOMASÁŽ DOLNEJ POLOVICE CHRBTICE



obr. III.2.1.4.2



obr. III.2.1.4.4a



obr. III.2.1.4.4b



obr. III.2.1.4.4c

1. V ľahu na chrbte pokrčte kolená tak, že stehná sú kolmo na zem, a upažte.
2. Začnite opisovať kolenami celkom malé krúžky a úplne sa sústreďte na pocity, ktoré vznikajú z dotykov pod krížami, obr. III.2.1.4.2.
3. Postupne, nenáhlivo začnite zväčšovať priemer kružnice, ktorú opisujú kolená, a stále vnímajte miesta dotykov.
4. Nakoniec opisujte maximálne možné kružnice, pri ktorých sa pokrčené kolená dostanú až nad brucho, obr. III.2.1.4.4a, potom klesajú na bok k zemi, obr. III.2.1.4.4b, ďalej tesne pri zemi sa nohy vystierajú a súčasne sa panva pretáča na opačnú stranu. Vo chvili, keď sú nohy úplne vystreté, je celé telo položené horeznačky, len nohy sú zdvihnuté kúsok nad zemou, obr. III.2.1.4.4c. Hlavu otáčajte tvárou vždy na opačnú stranu ako kolená. V žiadnej fáze pohybu nezadržiavajte dych, ale usilujte sa dýchať rovnomerne. Odporúča sa pohyb pri pokrčovaní kolien spojiť s výdychom a vystierame s nádychom.
5. Keď cítite, že krúženie vás už začína unavovať, zmeňte smer otáčania kolien a obráteným postupom zmenšujte opisované kruhy, až sa nakoniec kolená zastavia.
6. Položte nohy na zem a uvoľnite sa v relaxácii.

Účinky: Tento cvik je čiastočne kombináciou predchádzajúcich dvoch. Masíruje sa ním celá dolná polovica chrbtice od hrudníka až po kostrč. Okrem toho sa posilňujú brušné svaly. Pokiaľ máte problémy s dolnou polovicou chrbtice, zväčšujte priemer opisovanej kružnice opatrne a zo začiatku nechoďte až do maxima.

III.2.1.5 AUTOMASÁŽ HRUDNEJ CHRBTICE

obr. III.2.1.5.2



obr. III.2.1.5.3a



obr. III.2.1.5.3b



1. V ľahu na chrbte vzpažte, spojte dlane a prekrížte palce na rukách.
2. Pritlačte päty vystretých nôh k podložke a mierne nadvihnite alebo nadľahčite panvu, aby sa váha trupu preniesla na oblasť hrudníka, obr. III.2.1.5.2.
3. Gúľajte sa z boka na bok a vedome sledujte tlaky pod hrudníkom, obr. III.2.1.5.3a. Začnite malými pohupmi a postupne ich zväčšujte. Miesto dotyku pod hrudníkom môžete meniť výškou zdvihnutia panvy alebo aj zdvihnutím hlavy z podložky, obr. III.2.1.5.3b.
4. Zdržte sa pri tých miestach, kde cítite mierne bolestivé zatvrdlinky, a dôkladnejšie ich prevalcujte.

Účinky: Masíruje a uvoľňuje sa stuhnutá hrudná časť chrbtice. V tejto časti bývajú bolesti spôsobené buď priamo poruchou kĺbového spojenia chrbtice s rebrami, alebo ide o vyžarovanie bolesti z niektorého chorého vnútorného orgánu. V oboch prípadoch je úzke spojenie a vzájomné pôsobenie chrbtice s vnútornými orgánmi. V oblasti hrudnej chrbtice je podľa jogovej teórie anaháta čakra. Automasážou sa teda stimuluje aj činnosť anaháty.

III.2.1.6 AUTOMASÁŽ KRČNEJ CHRBTICE



obr. III.2.1.6.3



obr. III.2.1.6.4



obr. III.2.1.6.6

1. Zaujmite vadžrásanu (sed kľačmo) alebo iný pohodlný sed, prípadne aj na stoličke.
2. Voľne spustite hlavu vlastnou váhou k ľavému plecu a zaveste na ňu dlaň ľavej ruky. Šijové svalstvo na pravej strane je teraz pasívne natiahnuté váhou hlavy a váhou ruky, teda bez úsilia.
3. Končekmi prstov pravej ruky preklepávajte natiahnutú stranu šije, obr. III.2.1.6.3. Postupujte systematicky od pleca nahor k lebke.
4. Vystrite prsty na pravej ruke a jemne preklepávajte šiju vonkajším okrajom malíčka, obr. III.2.1.6.4.
5. Podobným spôsobom preklepte aj ľavú stranu šije.
6. Spustite hlavu voľne dopredu na prsia a obidvoma rukami preklepávajte súčasne pravú aj ľavú stranu šije. Použite na to posledné články prstov. Poklepy majú byť pružné a mäkké, obr. III.2.1.6.6.

Účinky: Krčná časť chrbtice býva zdrojom mnohých zdravotných ťažkostí. Hlava je pomerne ťažká a nie je podopretá chrbticou pod svojím ťažiskom, ale kúsok ďalej vzadu. Preto musia byť šijové svaly stále napäté, inak by hlava klesla na prsia. Napätie šijových svalov však ešte vzrastá z príčin, ktoré majú pôvod v psychike. Vyvoláva to zhoršenie dýchania do hrotov pľúc, oslabenie cirkulácie krvi v oblasti šije a hlavy a ďalšie problémy. Preto každý človek, či už telesne pracuje, alebo nie, by mal tejto oblasti venovať pozornosť a niekoľkokrát denne ju uvoľniť časove nenáročnými, ale účinnými cvikmi, medzi ktoré patrí aj uvedené preklepávanie. V časti o preťahovacích cvikoch si nájdete ešte ďalšie možnosti, ako sa pohodlne a rýchlo zbaviť nepríjemného napätia v šiji.

III.2.1.7 AUTOMASÁŽ CELEJ CHRBTICE

1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy, objímte ich rukami okolo predkolenia a zdvihnite hlavu ku kolenám, obr. III.2.1.7.1.
2. Začnite sa hojdať spredu dozadu. Najprv celkom malé pohyby, pri ktorých si vytvoríte pod driekom a krížami plynulú krivku, aby nedochádzalo k nárazom.
3. Postupne zväčšujte rozsah hojdania, až sa pri pregúlení dopredu chodidlá dostanú na podložku, obr. III.2.1.7.3a, a pri pregúlení dozadu sa prsty nôh dotknú zeme, obr. III.2.1.7.3b.
4. Opakujte 10 i viackrát.

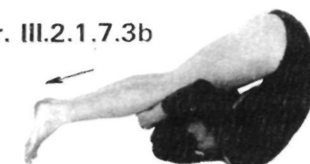
Účinky: Týmto cvikom sa masíruje oblasť chrbtice po celej dĺžke. Cvičiaci sa pritom učí ohnúť chrbticu do rovnomernej krivky, ktorá je základným predpokladom plynulosti hojdania. Ak sa pri hojdaní podarí odstrániť aj náznaky švihových pohybov, je to dôkaz dobrej ohybnosti chrbtice. Cvičiaci má byť schopný hojdať sa rovnomernou rýchlosťou, pomaly a bez odrážania.

obr. III.2.1.7.1





obr. III.2.1.7.3a



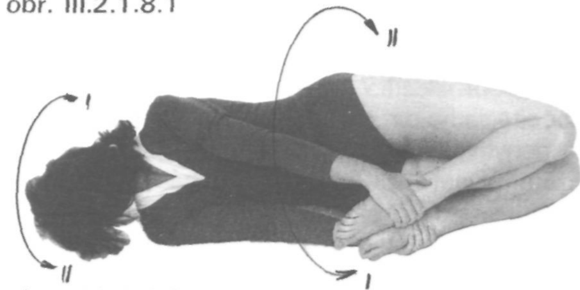
obr. III.2.1.7.3b

III.2.1.8 AUTOMASÁŽ BRUCHA

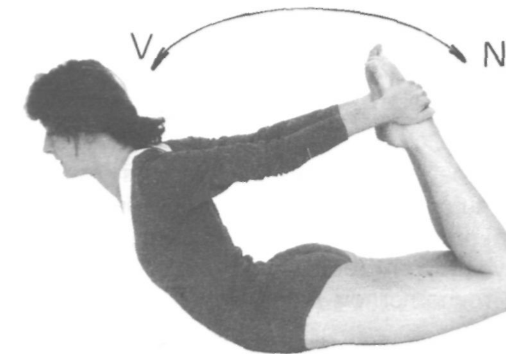
1. V ľahu na bruchu pokrčte nohy v kolenách a uchopte ich rukami za priehlavky, obr. III.2.1.8.1.
2. Gúľajte sa z jedného boka na druhý a súčasne otáčajte hlavu do protismeru otáčania trupu. To znamená, že keď ste na boku, tvár je otočená k plecu, na ktorom ležíte, teda k podložke, obr. III.2.1.8.2.



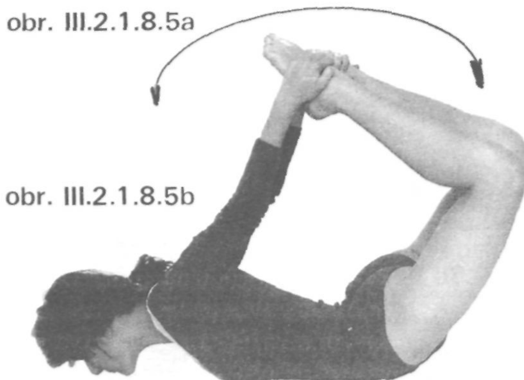
obr. III.2.1.8.1



obr. III.2.1.8.2



obr. III.2.1.8.5a



obr. III.2.1.8.5b

3. Vykonajte 5 až 10 pregúlení na obe strany.
4. Oddýchnite si a znovu zaujmite polohu podľa bodu 1.
5. Prehnite trup, zdvihnite nohy aj prsia nad podložku a kolíšte sa spredu dozadu. Pri nádychu horná časť trupu a hlava stúpa nahor, obr. III.2.1.8.5a, pri výdychu klesá, obr. III.2.1.8.5b.
6. Vykonajte 3 až 10 pohupov.

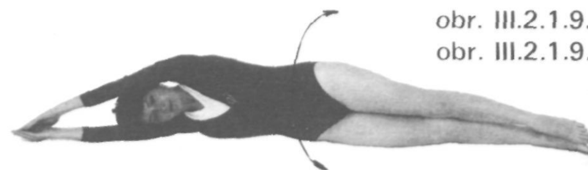
Účinky: Tento cvik nie je priamou masážou chrbtice, ale má na ňu dobrý vplyv. Posilňuje brušnú stenu a zbavuje ju tukových vrstiev. Kolíska na bruchu prospieva aj činnosti orgánov v brušnej dutine.

III.2.1.9 AUTOMASÁŽ PREDNEJ STRANY TRUPU

1. V ľahu na bruchu vzpažte, zložte dlane k sebe a pretiahnite celé telo do dĺžky, obr. III.2.1.9.1.
2. Gúľajte sa pomaly, dôkladne premáčkavajúc prednú stranu trupu, z jedného boka na druhý, obr. III.2.1.9.2.
3. Vykonajte 5 až 10 pregúlení na obe strany.

Účinky: Masíruje sa najmä predná časť hrudníka, ale aj brucho a boky.





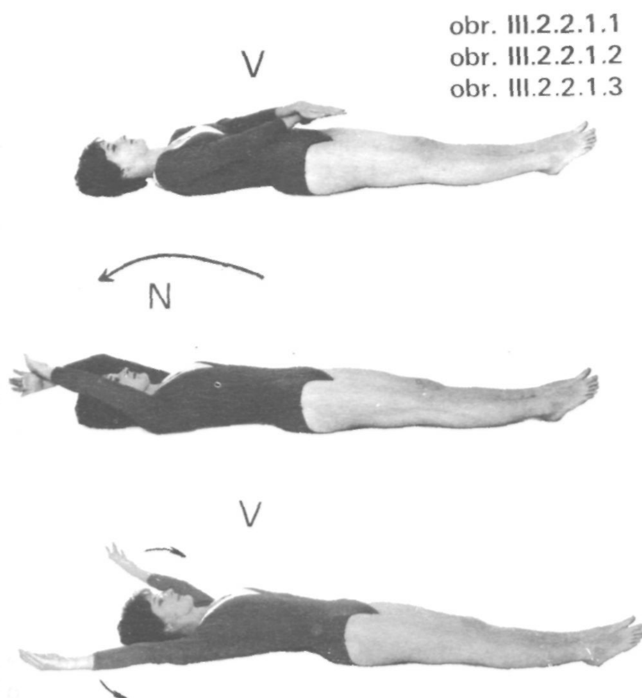
obr. III.2.1.9.1
obr. III.2.1.9.2

III.2.2 PREŤAHOVACIE CVIKY

Zaradili sme sem niekoľko jednoduchých cvikov na základné pretiahnutie tela. V skutočnosti prevažná väčšina cvikov v joge má preťahovaco-posilňovací charakter. V súčasnosti je populárny tzv.

strečing. Niektorí jeho autori uvádzajú, že sa inšpirovali jogou, iní nie. Tí druhí možno skutočne sami objavili to, čo je známe už viac tisícročí. Napokon netreba chodiť ďaleko. Stačí sa pozrieť na kocúra, ako sa po prebudení nadýchne, napne celé telo, pretiahne sa a potom sa uvoľní — a máme základný prvok strečingu.

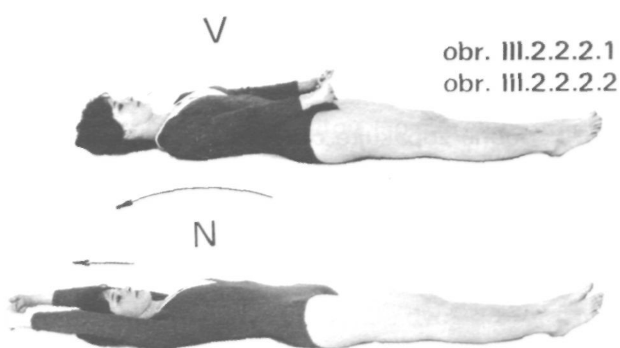
III.2.2.1 KRÚŽENIE PAŽAMI



1. V ľahu na chrbte preložte si vystreté paže krížom cez seba a čo najdôkladnejšie vydýchnite. Využite na to aj skríženie paží a zovrite nimi hrudník, obr. III.2.2.1.1.
2. S nádychom pretočte paže oblúkom nad hlavu do vzpaženia. Paže pritom držte stále skrížené, i keď sa miesto ich dotyku počas hlbokého nádychu presunie kúsok od lakťov smerom k zápästiam. Dlane držte otočené nahor, obr. III.2.2.1.2.
3. S výdychom ťahajte paže tesne pri podložke, obr. III.2.2.1.3, do východiskovej polohy, teda skríženia na trupe.
4. Opakujte 3 až 5-krát.
5. Cvičte to isté opačným smerom. Zo skríženej polohy paží na bruchu s nádychom cez upaženie do vzpaženia. Nad hlavou paže prekrížte dlaňami otočenými nahor a s výdychom cez predpaženie ich pretočte na brucho, pričom nezabudnite na zovretie hrudníka.
6. Opakujte 3 až 5-krát.

Účinky: Pohybom paží v spojení s hlbokým dýchaním sa zväčšuje pohyblivosť ramenových pletencov a rebier voči chrbtici a napomáha sa zlepšenie elastickosti hrudníka. Cvičiaci by mal dbať, aby pohyb paží nebol mechanický. Treba precítiť v každej fáze pohybu zmeny dotyku chrbtice voči podložke i uvoľňovanie a stláčanie hrudníka.

III.2.2.2 PRETIAHNUTIE SO ZOPNUTÝMI PAŽAMI



1. V ľahu na chrbte vystrite celé telo, prepleťte si prsty na rukách, dlane vytočte von a palce položte na podbruško, obr. III.2.2.2.1. V tejto polohe dôkladne vydýchnite a uvoľnite aj napätie v pažiach, takže lakte klesnú a trochu sa skrčia.
2. S nádychom vystrite paže a premiestnite ich plynulým oblúkom do vzpaženia, pričom prsty sú stále spojené a dlane vytočené von od tela, obr. III.2.2.2.2.
3. Po skončení nádychu krátko zadržte dych a pretiahnite telo do dĺžky.
4. S výdychom pomaly vráťte vystreté paže naspäť na brucho. Výdych má byť dôkladný, hlboký, spojený s uvoľnením. Opakujte 3 až 5-krát.
5. Pri poslednom opakovaní zotrvajte v polohe so vzpažením a hlboko dýchajte. S každým nádychom sa snažte predĺžiť telo a s výdychom sa uvoľniť v dosiahnutej polohe, teda neusilovať sa o ďalšie predĺženie, ale ani sa neskrátiť. Súčasne stále pritláčajte chrbticu k podložke, najmä bedrovú a krčnú časť.
6. Nakoniec zadržte dych po nádychu a zdôraznite pretiahnutie tela. Potom s výdychom pripažte, položte si ruky dlaňami nahor vedľa tela a chvíľu relaxujte.
7. V núdzových podmienkach možno tento cvik vykonávať aj postojačky alebo v sede na stoličke.

Účinky tohto a ďalších preťahovacích cvikov sú uvedené súhrnne za popisom cviku III.2.2.13.

I.2.2.3 STRANOVÉ PRETIAHNUTIE SO ZOPNUTÝMI PAŽAMI

1. V ľahu na chrbte (prípadne posediačky alebo postojačky) zopnite prsty na rukách, vytočte dlane von a s nádychom predpažte, obr. III.2.2.3.1.
2. S výdychom ťahajte zomknuté paže vpravo a hlavu otočte vľavo, obr. III.2.2.3.2.
3. Zotrvajte cvíľu v tejto polohe a snažte sa udržať stále vystreté paže. Využite pravú pažu, ktorá sa tak či tak mierne pokrčí, a naťahujte ňou ľavú. S nádychom vyvíjajte ťah, s výdychom ho uvoľňujte. Uvedomte si, ako sa to prejavuje v oblasti chrbta.
4. Po poslednom nádychu zadržte na chvíľu dych, zdôraznite ťah a s výdychom sa vráťte do východiskovej polohy.
5. Podobne zopakujte cvik aj na opačnú stranu.
6. Po skončení chvíľu relaxujte s dlaňami otočenými nahor vedľa tela.

obr. III.2.2.3.1
obr. III.2.2.3.2





III.2.2.4 KRÚŽENIE SO ZOPNUTÝMI PAŽAMI

obr. III.2.2.4.2



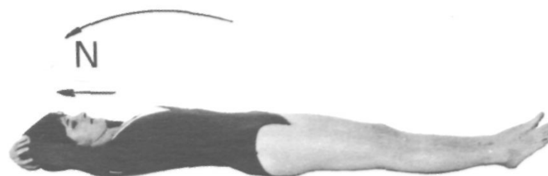


1. V ľahu na chrbte, prípadne v sede alebo v stoji zopnite prsty vystretých paží, dlane vytočte von, ruky položte na brucho a vydýchnite.
2. Opisujte kruhy so zopnutými a vystretými pažami, pričom sa snažte, aby sa pohybovali čo najbližšie k podložke, obr. III.2.2.4.2.
3. Dýchajte stále pravidelne a zhlboka tak, aby pohyb paží nad hlavou bol spojený s nádychom a pohyb nad bruchom s výdychom.
4. Súčasne s pohybom paží otáčajte aj hlavou. Keď sú paže vľavo, hlava je tvárou otočená k pravému plecu, a naopak.
5. Dýchajte pomaly, zhlboka a rovnako pomaly, dôkladne otáčajte pažami i hlavou, synchrónne s dychom.
6. Vykonajte 3 až 5 kruhov oboma smermi točenia.

III.2.2.5 PRETIAHNUTIE SO SPOJENÝMI PREDLAKTIAMI

obr. III.2.2.5.1
obr. III.2.2.5.2



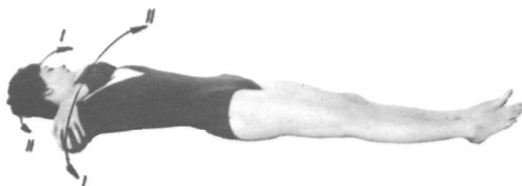


1. V ľahu na chrbte skrížte si ruky na prsiach tak, že sa prstami uchopíte za lakte, obr. III.2.2.5.1. V tejto polohe vydýchnite.
2. S nádychom vzpažte, pričom stále udržujte pevne spojené predlaktia, obr. III.2.2.5.2.
3. Po skončení nádychu krátko zadržte dych a pretiahnite telo do dĺžky.
4. S výdychom zvoľna vráťte paže na prsia. Výdych má byť hlboký, spojený s uvoľnením. Opakujte 3 až 5-krát.
5. Pri poslednom vzpažení zotrvajte chvíľu v tejto polohe a zhlboka dýchajte. S každým nádychom sa usilujte predĺžiť telo a s výdychom sa uvoľnite. Stále pritláčajte chrbticu k podložke, najmä krčnú a bedrovú oblasť.
6. Nakoniec zadržte dych po nádychu a vyviňte zvýšené úsilie na pretiahnutie tela. Potom s výdychom vráťte paže na prsia, uvoľnite spojenie predlaktí, ruky položte vedľa tela dlaňami otočenými nahor a chvíľu relaxujte v tejto polohe.
7. Tento cvik možno vykonávať aj v stoji alebo v sede. Vzhľadom na odľahčenie chrbtice najlepšie je cvičiť v ľahu na chrbte.

III.2.2.6. STRANOVÉ PRETIAHNUTIE SO SPOJENÝMI PREDLAKTIAMI

obr. III.2.2.6.1
obr. III.2.2.6.2

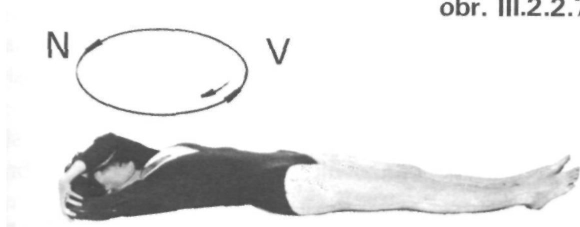




1. V ľahu na chrbte (v stoji, v sede) uchopte sa prstami za lakte, obr. III.2.2.6.1.
2. Takto spojené paže pretočte na ľavú stranu tela, hlavu otočte tvárou k pravému plecu, obr. III.2.2.6.2.
3. Zotrvajte v polohe a zhlboka dýchajte. S každým nádychom zatiahnite mocne ľavou rukou za laket' pravej paže a uvedomte si preťahovanie pleca, šije a chrbta.
4. S výdychom ťah uvoľnite, ale paže nechajte v dosiahnutej polohe.
5. Po poslednom nádychu zadržte dych a zdôraznite ťah za laket'.
6. S výdychom uvoľnite napätie v pažiach, premiestnite ich na pravú stranu tela a cvik zopakujte v tejto polohe.

III.2.2.7 KRÚŽENIE SO SPOJENÝMI PREDLAKTIAMI

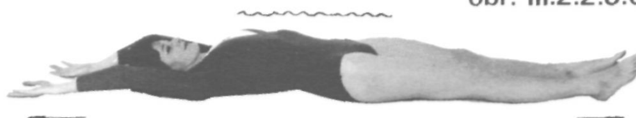
obr. III.2.2.7.2



1. V ľahu na chrbte (prípadne v sede alebo v stoji) uchopte sa prstami za lakte skrížených paží.
2. Spojenými predlaktiami opisujte kruhy okolo hlavy, obr. III.2.2.7.2. Snažte sa, aby kruhy boli čo najväčšie, plynulé. Keď paže opisujú polkruh nad hlavou, nadychujte; keď sa pohybujú nad bruchom, vydychujte.
3. Vykonajte 3 až 5 kruhov v oboch smeroch točenia.

III.2.2.8 STRANOVÉ PREŤAHOVANIE DO DĹŽKY

obr. III.2.2.8.2
obr. III.2.2.8.6





1. V ľahu na chrbte vzpažte a vystrite dôkladne celé telo.
2. S nádychom pretiahnite celú pravú stranu tela, akoby ste chceli rukou i pätou (špičku nohy priťahujte k sebe) dočiahnuť čo najďalej. Ľavú stranu nechajte pasívnu, obr. III.2.2.8.2. S výdychom sa uvoľnite.
3. Striedavo naťahujte pravú a ľavú stranu tela 3 až 5-krát.
4. Po poslednom nádychu zadržte dych a zdôraznite pretiahnutie.
5. Cvičenie ukončite krátkou relaxáciou s pažami pozdĺž tela.
6. Podobný cvik je možné vykonávať aj postojačky. Veľmi dobré je zavše si zacvičiť preťahovanie v ľahu na bruchu, obr. III.2.8.6. Okrem polohy tela je postup pri cvičení úplne rovnaký ako pri ľahu na chrbte.

III.2.2.9 PREŤAHOVANIE KRÍŽOM CEZ TELO

obr. III.2.2.9.2



obr. III.2.2.9.5



1. V ľahu na chrbte vzpažte, vystrite celé telo a vydýchnite.
2. S nádychom pretiahnite do dĺžky pravú ruku a ľavú pätu, obr. III.2.2.9.2. Opačné končatiny nechajte uvoľnené.
3. S výdychom pretiahnutie uvoľnite a s ďalším nádychom pretiahnite ľavú ruku a pravú nohu.
4. Opakujte 3—5-krát. Pri poslednom nádychu vždy na chvíľu zadržte dych a zdôraznite pretiahnutie.

5. Cvik je vhodné vykonávať aj v ľahu na bruchu, pretože to má trochu odlišné účinky, obr. III.2.2.9.5. V núdzových podmienkach možno toto preťahovanie vykonávať aj postojačky.

III.2.2.10 PRETIAHNUTIE ŠIJE

obr. III.2.2.10.1



1. V ľahu na chrbte (pripadne v sede alebo v stoji) vložte si ruky pod hlavu, prepleťte prsty a silou paží pritlačte hlavu bradou na prsia. Krčné svaly majú pritom ostať pasívne, celú činnosť vykonávajú len paže. Vhodné je lakte tlačiť smerom k sebe, takže hlava je tesne zovretá medzi predlaktiami, obr. III.2.2.10.1.

2. V polohe chvíľu zotrvajte. Počas nádychov zvyšujte ťah paží, počas výdychov ho uvoľňujte. Uvedomujte si pritom preťahovanie šijových svalov. Cvik ukončite krátkou relaxáciou a pootáčaním hlavy.

III.2.2.11 PRETIAHNUTIE CHRBTA OBJATÍM

obr. III.2.2.11.1



1. Objímte sa pažami čo najtesnejšie tak, že každá ruka chytí opačné plece. Hlavu tlačte bradou smerom k prsiam a prstami rúk sa usilujte dosiahnuť čo najďalej na chrbát. Zotrvajte chvíľu v tejto polohe a voľne dýchajte, obr. III.2.2.11.1.

2. Vystriedajte ruky (tá, čo bola predtým hore, príde teraz zospodu) a zopakujte výdrž v „sebaobjatí".

III.2.2.12 PRETIAHNUTIE CHRBTA PÁČENÍM

obr. III.2.2.12.1



obr. III.2.2.12.2





obr. III.2.2.12.4

1. Predpažte pravou a ohnite ju v lakti smerom nahor. Ľavú pažu vsuňte zospodu pod pravú, chyťte sa za pravé plece a čo najtesnejšie sa ňou objímte, obr. III.2.2.12.1. Dôležité je, aby ste mali ľavú pažu pritisnutú čo najtesnejšie pri tele.

2. Uvoľnite prsty z pravého pleca a uchopte nimi zápästie pravej ruky, obr. III.2.2.12.2.

3. Šplhajte sa prstami ľavej ruky po pravej, až sa vám podarí spojiť dlane. V tejto polohe by mali prsty oboch rúk siahať rovnako vysoko.

4. Na spevnenie zovretia si môžete ešte prepliesť prsty rúk a ukazováky nechať vystreté, obr. III.2.2.12.4.

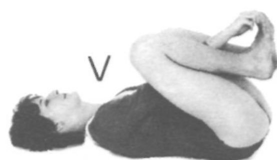
5. Vykonajte v tejto polohe 5 až 10 hlbokých dychov. Počas nádychov si uvedomujte preťahovanie chrbtových svalov. S výdychmi napätie uvoľňujte.

6. Cvik zopakujte aj v opačnom postavení paží.

7. Výdrž v polohe je rovnako dlhá pri oboch postaveniach paží a takisto spojenie rúk má byť rovnaké. Ak sa vám nepodarí spojiť dlane, pokúste sa aspoň o náznak medzipolohy, obr. III.2.2.12.2. Skrátené svaly sa časom uvoľnia a poloha bude čoraz lepšia.

III.2.2.13 PRETIAHNUTIE DRIEKU

obr. III.2.2.13.1
obr. III.2.2.13.2
obr. III.2.2.13.3







1. V ľahu na chrbte pokrčte kolená a uchopte rukami palce nôh, obr. III.2.2.13.1. Paže sú medzi kolenami, nohy sú uvoľnené a celá bedrová oblasť dolieha na podložku. Uvoľnite aj šiju, nezakláňajte ani nedvíhajte hlavu. Toto je výdychová poloha.

2. S nádychom pomaly vystrite kolená a sledujte, ako sa vám dolná časť chrbtice postupne zdvíha a driek sa pevnejšie pritláča na podložku. Ani teraz nenapínajte šijové svaly, naopak, spustite krčnú chrbticu čo najnižšie, obr. III.2.2.13.2.

3. S výdychom roznožte, takže nohy sa vlastnou váhou rozkročia do tvaru písmena V a pretiahnu sa vnútorné svaly stehien, obr. III.2.2.13.3.

4. S nádychom dajte nohy opäť k sebe a ťahajte ich rukami za palce viac nad hlavu. Špičky nôh sa pritom nemajú vystierať, ale sú ohnuté dolu, takže sa preťahujú Achillove šľachy a lýtka, obr. III.2.2.13.2. (V tejto polohe môžete chvíľu aj zotrvať, voľne dýchať a ťahom za nohy pôsobiť na bedrovú oblasť.)

5. S výdychom pokrčte kolená, stále držiac palce nôh, a uvoľnite sa, obr. III.2.2.13.1.

fi Opakujte 3 až 5-krát

Účinky preťahovacích cvikov III.2.2.2 až III.2.2.13

Preťahovanie tela bežne môžeme vidieť u zvierat. Napríklad mačka a pes sa po spánku slastne popreťahujú, čím odstraňujú stuhnutosť tela. Niekedy to inštinktívne robia i ľudia. To však nestačí. Vzpriamené držanie tela, sedavé zamestnanie a monotónne pohyby pri práci vyvolávajú ďalšiu potrebu odstraňovať stuhnutosť. Veľký podiel na zvýšení pokojového svalového napätia (tonusu) má psychika. Už samotné myslenie, duševná práca, ale najmä nepríjemné citové zážitky vyvolávajú zvýšenie napätie svalov. Obzvlášť sa to prejavuje v oblasti šije a na tvári. Okrem toho pôsobia ešte vplyvy z podvedomia, ktoré si neuvedomujeme. Sú to hlboko v podvedomí uložené negatívne zážitky, ktoré vyvolávajú zvýšené napätie v rozličných častiach organizmu, predovšetkým v oblasti vegetatívneho systému.

Prosté, vedomé popreťahovanie tela predĺži skrátené svaly a zníži v nich napätie. Tým sa svaly stanú pružnejšími a zlepší sa v nich cirkulácia krvi. Zníženie svalového napätia sa odrazí aj v psychike, ktorá sa prispôsobí novému stavu. Je to teda obojsmerne fungujúci mechanizmus: psychika pôsobí na svaly a svaly na psychiku. Samozrejme, od prostého popreťahovania nemôžeme čakať zázraky. Je to len príprava na ďalšie cvičenia jogy, ale je dôležitá. Psychicky sa trochu upokojíme a lepšie sa potom sústredíme na cvičenie. Okrem toho spružnenie svalov je potrebné, aby nekládli odpor a prípadne sa nepoškodili pri náročnejších cvikoch.

Preťahovacie pohyby majú úzku súvislosť s dýchaním. Mechanicky pôsobia na rozhýbanie dýchacieho systému a nútia cvičiaceho prehlbiť dych. Pozorný cvičenec si okrem toho všimne, že pomocou dýchania môže zlepšiť preťahovacie (strečingové) účinky cvikov. Rýchlo zistí, že pri nádychoch sa svaly spevňujú a pri výdychoch uvoľňujú. Ak chvíľu zostane nehybne v niektorej polohe, môže po nádychu nakrátko zadržať dych a vedome spevniť naťahované svaly. Potom pri výdychu svaly uvoľní a zistí, že sa ľahšie poddávajú naťahovaniu. Tento mechanizmus si treba zapamätať, pretože sa uplatňuje aj pri mnohých ďalších jogových cvičeniach. Pri prietrži, vysokom krvnom tlaku a poruchách srdca nezadržiavame dych.

Nakoniec musíme dodať, že preťahovanie tela v ľahu je veľmi potrebné. Stavce a platničky v chrbtici prestávajú na seba tlačiť a pretiahnutím sa mierne oddialia. To pôsobí blahodarne na celý nervový systém v chrbtici a pozdĺž nej. Zlepší sa aj prívod krvi do kĺbov, lôžok, platničiek, väzov a svalov, takže sa zregenerujú. Ako vidieť, už aj celkom prostý cvik, akým je preťahovanie, je pre jogistu veľmi poučný. Všetko sa však nedá vypozo-

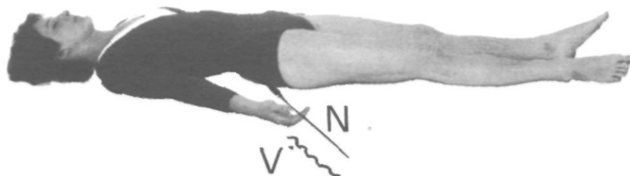
rovať hneď pri prvom cvičení. Časom, keď sa vypestuje sebavnímanie a keď sa človek cvikom viac zaoberá, zisťuje čoraz jemnejšie účinky. Potom je schopný dotvárať a prispôsobovať cvik pre svoje potreby.

III.2.3 KRÁTKE RELAXAČNÉ CVIČENIA NA CHRBTICU

Skôr než pristúpite k precvičovaniu chrbtice pomocou krútivých pohybov, naučte sa vedome napínať a uvoľňovať svaly okolo chrbtice. Na to slúžia nasledujúce jednoduché cviky, ktoré sú vhodné na doplnenie a vyváženie účinku krútivých pohybov. Okrem toho vám pomôžu lepšie vedome ovládať príslušné svalové skupiny.

III.2.3.1 NAPÍNANIE A UVOĽŇOVANIE

obr. III.2.3.1.1

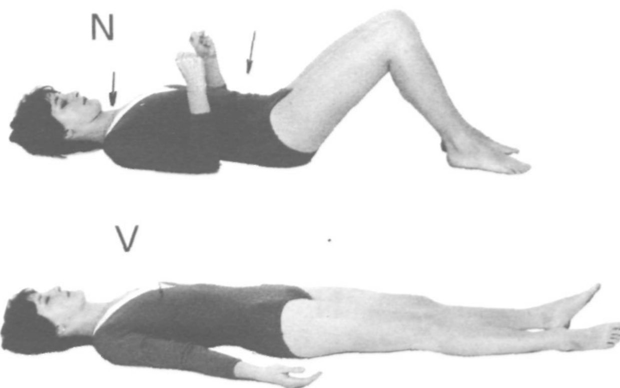


1. V ľahu na chrbte si uvedomte pravý sedací sval. S nádychom ho napnite bez akéhokoľvek viditeľného pohybu a s výdychom pomaly uvoľňujte, obr. III.2.3.1.1. Napínanie aj uvoľňovanie treba robiť pomaly, plynule, teda bez trhnutia, záškIbov a prerušení — ako keď sa pomaly napína a uvoľňuje guma alebo pružina.
2. Podobne napnite a uvoľnite všetky svaly na pravej strane chrbtice.
3. Rovnako precvičte napnutie a uvoľnenie ľavého sedacieho svalu a potom všetkých svalov na ľavej strane chrbtice.
4. S nádychom pomaly napnite všetky svaly na pravej i ľavej strane chrbtice a s výdychom ich plynule pozvoľna uvoľnite.

Účinky: Vedomé zapájanie a uvoľňovanie svalov pozdĺž chrbtice je pre začiatočníka dosť nezvyčajné. Potrebujeme ho však pri vykonávaní spinálnych cvikov, preto je vhodné nacvičiť si to napred, bez pohybu, aby pozornosť cvičiaceho nebola rušená inými činnosťami.

III.2.3.2 VYSTRETIE CHRBTICE A UVOĽNENIE

obr. III.2.3.2.2
obr. III.2.3.2.3

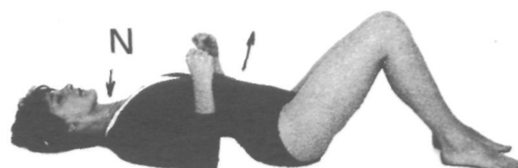


1. V ľahu na chrbte s nádychom pokrčte kolená a nohy postavte celými chodidlami na podložku. Súčasne pokrčte paže v lakťoch, aby predlaktia boli približne vo zvislej polohe.
2. Po hlbokom nádychu zadržte dych a napnite celé telo. Pritlačte pokiaľ možno celú chrbticu pevne k podložke, ruky zovrite v päsť a pritlačte k podložke aj lakte a chodidlá, obr. III.2.3.2.2.
3. S výdychom uvoľnite napätie v tele a nechajte paže aj nohy klesnúť do vystretej relaxačnej polohy, obr. III.2.3.2.3. Uvoľňovanie má prebiehať zvoľna a bez úsilia. Týka sa to najmä končatín, ktoré treba nechať klesnúť a skíznuť na podložku. Môžete pritom, ak je vám to príjemné, nechať aj hlavu zgúliť sa na stranu. Pri opakovaní cviku hlavu zgúľajte na opačnú stranu.
4. Opakujte to 2 až 3-krát.

Účinky: Posilňujú sa svaly, ktoré vyrovnávajú fyziologické zakrivenie chrbtice.

III.2.3.3 PREHNUTIE CHRBTICE A UVOĽNENIE

obr. III.2.3.3.2



1. V ľahu na chrbte s nádychom mierne pokrčte kolená a nohy oprite pätami o podložku. Súčasne pokrčte paže v lakťoch.
2. S nádychom prehnite chrbticu nahor tak, aby váha tela spočívala na šiji, zadku a na lakťoch rúk, obr. III.2.3.3.2. Ostaňte v tejto polohe chvíľu so zadržaným dychom a napnite celé telo.
3. S výdychom nechajte telo zvoľna klesnúť na podložku do relaxačnej polohy. Uvoľnenie má byť postupné, kontrolované, aby nedošlo k nárazu chrbtice na podložku pádom. Teda treba dosiahnuť pomalé skĺznutie nôh a hlavy a klesnutie rúk vlastnou váhou.
4. Opakujte 2 až 3-krát.

Účinky: Posilňujú sa chrbtové svaly najmä v oblasti medzi lopatkami. Tieto svaly bývajú často oslabené, čo sa prejavuje ako guľatosť chrbta (nadmerná hrudná kyfóza).

III.2.3.4 LOĎKA NA CHRBTE

obr. III.2.3.4.1



1. V ľahu na chrbte sa zlboka nadýchnite, zadržte dych a zdvihnite nohy aj trup kúsok nad podložku. Chrbtica je vystretá, nohy takisto, hlava je v predĺžení osi chrbtice, paže vystreté vo vodorovnej polohe, ruky zovreté v päsť, obr. III.2.3.4.1. V tejto polohe celá váha tela spočíva na zadku.
2. Zotrvajte chvíľu v polohe so zadržaným dychom a napnite celé telo. Dĺžku výdrže si voľte podľa svojej kondície. Pokiaľ tomu nebránia zdravotné dôvody, časom predlžujte výdrž až do chvíle, keď sa telo začne chvieť.
3. S výdychom nechajte telo zvoľna klesnúť do relaxačnej polohy.
4. Opakujte 2 až 3-krát.

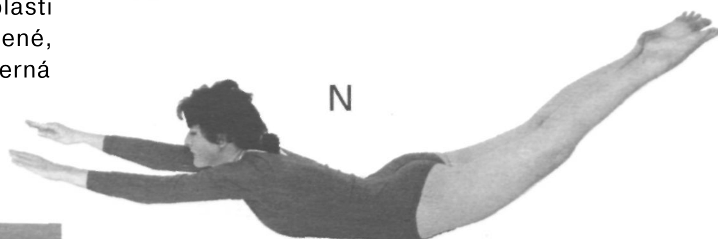
Účinky: Posilňujú sa najmä brušné a bedrovo-panvové svaly, čo má priaznivý vplyv na zmenšenie nadmerného bedrového zakrivenia chrbtice (bedrovej hyperlordózy).

III.2.3.5 LOĎKA NA BRUCHU



obr. III.2.3.5.2
obr. III.2.3.5.4





obr. III.2.3.5.6a
obr. III.2.3.5.6b



1. V ľahu na bruchu si položte jednu ruku na druhú a oprite o ne čelo.
2. Hlboko sa nadýchnite, zdvihnite nohy, trup, hlavu aj ruky zo zeme a prehnite sa do plynulého oblúka, obr. III.2.3.5.2.
3. V polohe zotrvajte niekoľko sekúnd so zadržaným dychom.
4. S výdychom nechajte telo zvoľna, mäkko klesnúť (teda nie spadnúť!) na podložku, obr. III.2.3.5.4. V tejto polohe sa úplne uvoľnite.
5. Opakujte 2 až 3-krát a hlavu položte striedavo na pravé a ľavé líce.
6. Trochu náročnejší variant cviku je na obrázkoch III.2.3.5.6a, b. V tomto prípade sa prehnutie tela robí so vzpažením a v relaxačnej fáze sa paže voľne položia okolo hlavy. Ostatné je rovnaké ako v prvom variante.

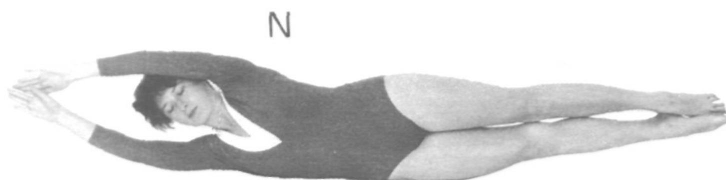
Účinky: Posilňujú sa svaly pozdĺž celej chrbtice. Obzvlášť je to dôležité pre svaly v oblasti lopatiek a pre sedacie svaly. Oboje bývajú oslabené, čím sa značne podieľajú na nesprávnom držaní tela. Týmto cvikom sa preťahujú aj skrátené prsné svaly a steh novo-panvové ohýbače, ktoré sa zasa z druhej strany trupu podieľajú na nesprávnom držaní tela.

III.2.3.6 LOĎKA NA BOKU





obr. III.2.3.6.2
obr. III.2.3.6.4





obr. III.2.3.6.6a
obr. III.2.3.6.6b

1. V ľahu na boku položte si hlavu do dlane pokrčenej paže, ktorá celá leží na podložke (nie je vzopretá na lakti). Druhú ruku voľne položte na stehno. Iná možnosť je zopnúť prsty rúk za krkom.
2. Vystrite dôkladne celé telo a s nádychom zdvihnite obe nohy, obr. III.2.3.6.2. Dbajte pritom, aby sa pohybovali len nahor, nie dopredu, do prednoženia. Skôr sa snažte prehnúť dozadu.
3. Zadržte dych a chvíľu zotrvajte v polohe.
4. S výdychom spustite kolená pred brucho a hornú ruku nechajte skĺznuť pred seba. Dôkladne sa pritom uvoľnite, obr. III.2.3.6.4. Do uvoľnenia nevnášajte úsilie, nechajte pôsobiť len váhu tela a precíťte ho ako kontrast po predchádzajúcom napätí.
5. Opakujte 2 až 3-krát.
6. Náročnejší variant je znázo-nený na obrázkoch III. 2.3.6.6a, b. V tomto prípade sa vychádza z ľahu na boku so vzpažením. Pri nádychu sa súčasne s nohami zdvíha aj horná polovica tela, takže váha spočíva na boku panvy a drieku. Pri výdychu sa nohy opäť pokrčia ako v prvom variante a ruky klesnú do uvoľnenej polohy.

Účinky: Posilňujú sa bočné svaly panvy, drieku a hrudníka, ktoré sú dosť často zanedbávané. To má vplyv na ukladanie tukových vrstiev na bokoch a na oslabenie postranných dýchacích svalov i hĺbkových svalov po stranách chrbtice.

PRECVIČENIE CHRBTICE KRÚTENÍM

Starovekí jogíni poznali dôležitosť chrbtice a jej vplyv na celkový zdravotný stav, preto jej venovali mimoriadnu pozornosť. V dávnych časoch išlo pravdepodobne len o kompenzáciu negatívnych dôsledkov vzpriameného držania tela, ojedinelého v živočíšnej ríši, pri ktorom stavce tlačia na seba. 0 to dôležitejšie je venovať pozornosť chrbtici dnes, keď sa navyše prejavujú následky nedostatočného pohybu a jednostranného zaťažovania tohto dôležitého orgánu.

Krútivé (torzné) cvičenia chrbtice, niekedy nazývané aj spinálne cvičenia alebo krokodílie cviky, si získali značnú obľubu nielen medzi jogistami, ale aj v liečebnej rehabilitácii. Cvičia sa v pohodlnej polohe v ľahu, stavce a platničky sú odľahčené, netlačia na seba a krútivé pohyby, ak sa správne vykonávajú, poskytujú aj príjemné pocity. Nie je to len regenerácia svalov, väzov a medzistavcových lôžok, ale stimulujú sa aj nervové pletene pozdĺž chrbtice, ktoré majú dôležitú funkciu vzhľadom na činnosť vnútorných orgánov. Spinálne cvičenia, ak sa vykonávajú s jogovým prístupom, majú hlbšie účinky na celý organizmus než pri bežnom gymnastickom vykonávaní predpísaných pohybov. Zosúladenie pohybov s dýchaním, sústredené vnímanie účinkov, posilňovaco-relaxačné vložky — to všetko zvyšuje hodnotu prostých nápravných cvikov.

Hodnota torzných cvikov spočíva predovšetkým v tom, že sa nimi dá pôsobiť na hlboko uložené krátke svaly a väzy pozdĺž chrbtice, ktoré majú tendenciu skracovať sa. Skrátené a stuhnuté svaly sú často príčinou bolestí v chrbte. Tieto bolesti, ak sú uvedeného pôvodu, sa niekedy strácajú už počas prvého cvičenia. Sú to mimoriadne pohodlné a nenáročné cviky vhodné aj pre staré, oslabené, prípadne obézne osoby, ktoré už nemôžu vykonávať náročnejšie cvičenia. Dokonca sa dajú cvičiť aj na pevnom rovnom lôžku, ale v tom prípade paže musia byť pokrčené.

Uvádzame niekoľko sérií spinálnych cvičení, ktoré sa navzájom líšia základnou polohou tela. Spôsob dýchania, zapájanie a uvoľňovanie svalov, sústredenie pozornosti a rýchlosť cvičenia sú v podstate pri všetkých cvikoch rovnaké. Preto v každej sérii podrobne popíšeme prvý cvik, na ktorom si naštudujte správny spôsob cvičenia a použite ho potom aj pri ostatných cvikoch.

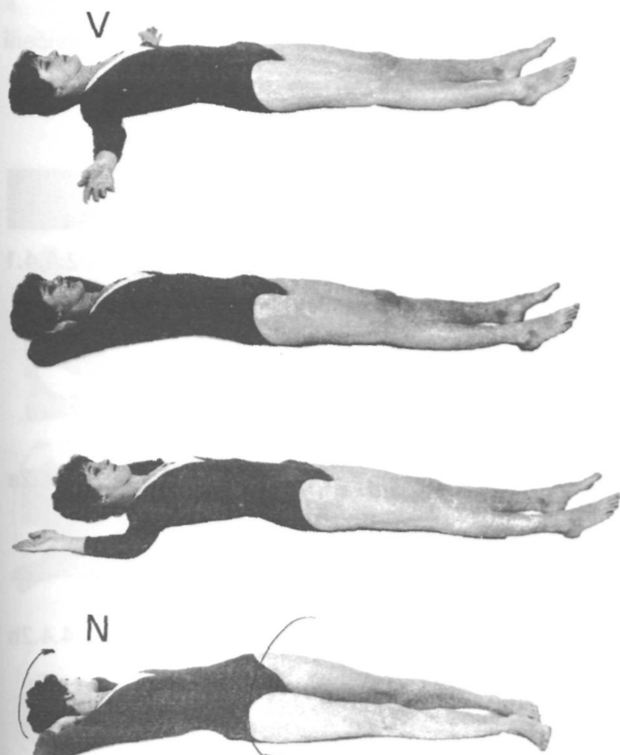
Na začiatku každého cvičenia odporúčame telo popreťahovať niektorými z cvikov III.2.2.2 až III.2.2.13. Ak si ich všetky odskúšate, časom sa naučíte vybrať si tie, ktoré sú pre vás v danej chvíli najvhodnejšie. Ak si chcete naozaj dôkladne rozhýbať a posilniť celú chrbticu, zacvičte jednu celú z ďalej uvedených sérií spinálnych cvičení a k nej pridajte ešte cviky III.1.12. I keď sme tieto cviky uviedli v časti, ktorá sa týka dýchania, sú veľmi vhodné aj na precvičenie hornej časti chrbtice. Po skončení spinálnych cvičení odporúčame použiť automasážne cviky v polohe na chrbte III.2.1.1 až III.2.1.7 a v polohe na bruchu III.2.1.8, III.2.1.9, prípadne si z nich vybrať len niektoré.

Ak cvičíte ráno a trpíte zápchou, vhodné je pred cvičením vypiť pohár vlažnej vody. Zlepší sa tým vyprázdňovanie.

III.2.4 SPINÁLNE CVIKY NA CHRBTE

III.2.4.1 VYSTRETÉ NOHY MIERNE ROZKROČMO

obr. III.2.4.1.1a
obr. III.2.4.1.1b
obr. III.2.4.1.1c
obr. III.2.4.1.3



1. V ľahu na chrbte upažte dlaňami nahor a vystreté nohy dajte od seba asi na dĺžku chodidla, obr. III.2.4.1.1a. V prípade, že nemáte okolo seba dosť voľného miesta, prepleťte si prsty rúk pod šijou, obr. III.2.4.1.1b, alebo nechajte predlaktia klesnúť na podložku rovnobežne vedľa hlavy, obr. III.2.4.1.1c.

2. Vyskúšajte si pohyby hlavou. Gúľajte hlavou od jedného pleca k druhému, ale ju nezdvíhajte ani nešmýkajte, len gúľajte. Uvedomujte si pritom naťahovanie a uvoľňovanie šijových svalov. Okrem toho si zopakujte napínanie a uvoľňovanie chrbtových svalov popísané pri cviku III.2.3.1. Stačí to vykonať len pred prvým zo série spinálnych cvikov, aby ste si ozrejmili, ako budete pohybovať hlavou a zapájať chrbtové svaly.

3. S pomalým a hlbokým nadychom vytočte panvu nabok a hlavu pregúľte tvárou na opačnú stranu, až sa brada priblíži k plecu. Obe plecia musia ostať na podložke. Chodidlá nôh sa sklopia k podložke, každé osobitne, obr. III.2.4.1.3.

4. V koncovej polohe na chvíľu zadržte dych a precíťte napätosť svalov pozdĺž chrbtice.

5. S výdychom zvoľna vracajte telo do východiskovej polohy. V tejto polohe sa nezabudnite úplne uvoľniť po výdychu.

6. S ďalším nádychom vykonajte výkrut na opačnú stranu.

7. Opakujte 3 až 6-krát.

8. Na záver použite niektoré z relaxačných cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4. Môžete ich občas aj striedať.

Ďalšie dôležité pokyny:

9. Dýchajte zásadne nosom a cvičte so zatvorenými očami, so sústredenou pozornosťou na oblasť chrbtice.

10. Výkruty doťahujte len po hranicu bolestivosti. Ak pocítite bolesť, ďalej v pohybe nepokračujte, pretože tak by ste nedosiahli žiadaný účinok. Bolesťou totiž tuhnú svaly a väzivá, takže o ich uvoľnenom preťahovaní nemôže byť ani reči. Okrem toho bolesť vyvoláva odpor k cvičeniu a psychickú nepohodu.

11. Starším a oslabeným ľuďom odporúčame odskúšať si celý postup na cviku III.2.4.6, ktorý je pohodlnejší.

12. Na nácvik správnej rýchlosti pohybov je vhodné zo začiatku si v duchu počítať rytmus. Napríklad nádych a s ním spojený výkrut — 4 doby, krátka výdrž v polohe — bez počítania, výdych a návrat do východiskovej polohy — 4 doby, krátke zotrvanie v relaxácii po výdychu — bez počítania.

13. Počítajte približne v sekundových intervaloch. Tak sa vyvarujete nekontrolovaných a rýchlych pohybov, ktoré sem vôbec nepatria. Úplne chybné a nebezpečné je prechádzať z jednej polohy do druhej takmer švihom, metať sa, prehadzovať.

14. Nohy sú pri cvičení uvoľnené, vlastne sú len vlečené panvou. Chybou je pretáčať chodidlá a panvou skoro nehýbať, alebo naopak, preháňať výkruty tak, že sa lopatky zdvíhajú z podložky.

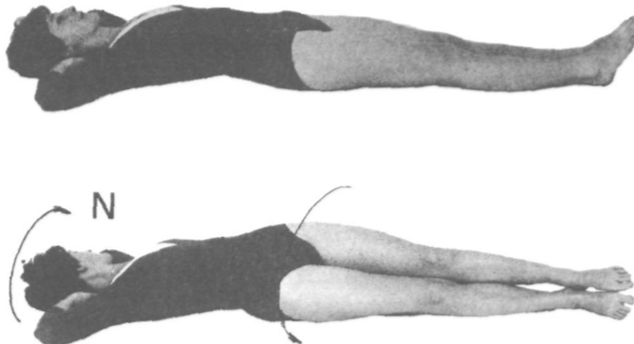
15. Dýchajte zhlboka, ale berte ohľad na svoj zdravotný stav, najmä na srdcovo-cievny systém.

16. Zdraví a vytrénovaní cvičenci sa môžu asi po roku cvičenia zhlboka nadýchnuť už vo východiskovej polohe a vykonať niekoľko výkrutov so zadržaným dychom.

17. Ak sa výkruty robia s výdychom, dosahuje sa väčší rozsah pohybu, pretože s výdychom sa svaly lepšie uvoľnia. Na druhej strane je to nebezpečné, pretože uvoľnené svaly nedržia pevne chrbticu. Tento spôsob cvičenia vyžaduje, aby chrbtica bola v dobrom stave. Bezpečnejší je postup, pri ktorom sa výkrut vykoná počas nádychu a potom v polohe cvičenec chvíľu zotrvá bez pohybu a voľne dýcha. V každom prípade odporúčame začať postupom, ktorý sme uviedli v základnom popise cviku.

III.2.4.2 VYSTRETÉ NOHY SPOLU

obr. III.2.4.2.1
obr. III.2.4.2.2



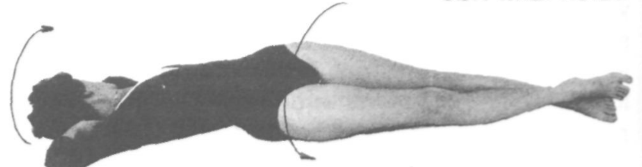
1. V ľahu na chrbte upažte a vystrite nohy spolu. Držte ich tesne pri sebe, obr. III.2.4.2.1.
2. S nádychom vykonajte výkrut panvou na jednu stranu, hlavu otočte na opačnú stranu. Nohy musia ostať spolu, neposúva sa jedna po druhej, teda vo výkrute sa jedna noha ocitne na druhej, obr. III.2.4.2.2. Napriek tomu napätie v nohách musí byť minimálne, aby aktivita vychádzala z chrbtových svalov.
3. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy, uvoľnite sa a s ďalším nádychom vykonajte výkrut na opačnú stranu.
4. Opakujte 3 až 6-krát a zakončite niektorým z relaxačných cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4.

III.2.4.3 SKRÍŽENÉ NOHY

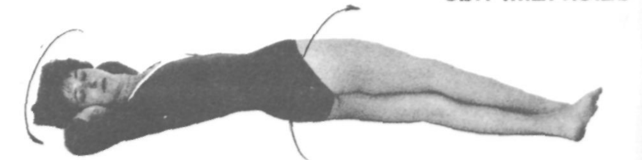
obr. III.2.4.3.1



obr. III.2.4.3.2a



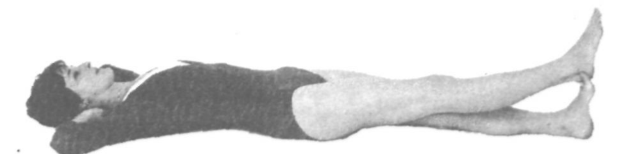
obr. III.2.4.3.2b



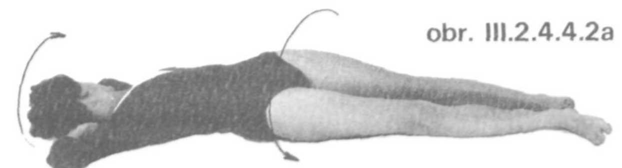
1. Zaujmite polohu na chrbte a položte si vystreté nohy krížom cez seba. Dbajte, aby boli počas cvičenia stále uvoľnené, obr. III.2.4.3.1.
2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov už popísaným spôsobom na obe strany. Raz sa nohy budú opierať o špičku jednej a potom o pätu druhej nohy, obr. III.2.4.3.2a, b.
3. Vymeňte nohy a zopakujte rovnaký počet výkrutov.
4. Zakončite niektorým z relaxačných cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4.

III.2.4.4 PÄTA NA PRSTOCH

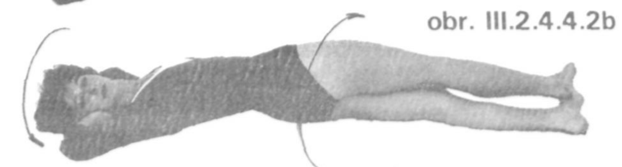
obr. III.2.4.4.1



obr. III.2.4.4.2a



obr. III.2.4.4.2b

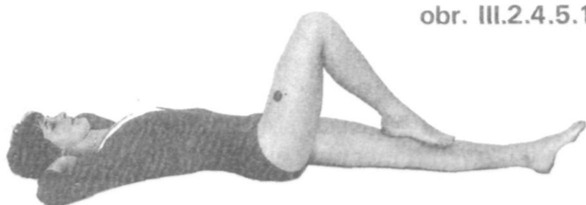


1. V ľahu na chrbte zasuňte pätu jednej nohy medzi palec a prsty druhej nohy. Kolená oboch nôh sú pritom vystreté a chodidlá zvierajú s predkolením pravý uhol, obr. III.2.4.4.1.
2. S vystretými nohami vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany. Raz sa nohy ocitnú na prstoch jednej nohy, obr. III.2.4.4.2a, potom pri výkrute na opačnú stranu na päte druhej nohy, obr. III.2.4.4.2b.
3. Vystriedajte polohu nôh a vykonajte rovnaký počet výkrutov ako predtým.
4. Zakončite niektorým z relaxačných cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4.

III.2.4.5 CHODIDLO NA KOLENE

1. Ľahnite si na chrbát a postavte chodidlo jednej nohy na koleno druhej, obr. III.2.4.5.1.
2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov panvou a hlavou popísaným spôsobom na obidve strany, obr. III.2.4.5.2a,b. Dajte pozor, aby ste nevenovali hlavnú pozornosť preklápaniu kolena a panva by ostala pritom pasívna alebo skoro nehybná. Treba aktívne pracovať s chrbtovými svalmi.
3. Vystriedajte polohu nôh a opäť vykonajte rovnaký počet výkrutov na obidve strany.
4. Zakončite niektorým z relaxačných cvičení HI.2.3.2 až III.2.3.4.

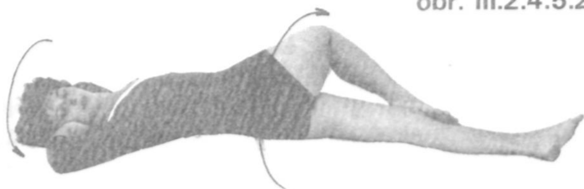
obr. III.2.4.5.1



obr. III.2.4.5.2a



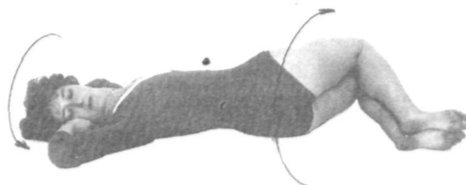
obr. III.2.4.5.2b



2.4.6 POKRČENÉ NOHY SPOLU

obr. III.2.4.6.1
obr. III.2.4.6.2





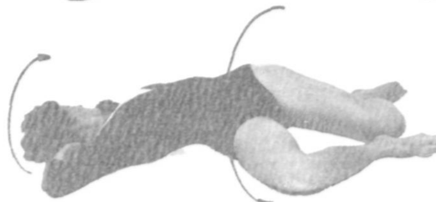
1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy a postavte ich celými chodidlami na podložku tesne pri sebe, obr. III.2.4.6.1.
2. S nádychom sklopte kolená na jednu stranu a hlavu otočte na opačnú. Dbajte pritom, aby sa nohy nerozchádzali, ani nekízali po sebe, takže v koncovej polohe jedna noha leží na druhej, obr. III.2.4.6.2. Dobré je uvedomiť si dotyk kolien, ktoré sa pohybujú spolu, akoby boli zviazané.
3. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy a uvoľnite všetko napätie v tele.
4. Podobne vykonajte výkrut aj na opačnú stranu.
5. Opakujte 3 až 6-krát.
6. Na záver zaraďte niektoré z relaxačných cvičení HI.2.3.2 až III.2.3.4.

Tento cvik patrí medzi najpohodlnejšie zo spinálnych cvikov a pritom je veľmi prospešný. Vhodný je aj pre starších a oslabených ľudí, ktorí by ním mali začínať nácvik výkrutov. Pri nedostatku času na precvičenie celej série spinálnych cvikov by sa mal do programu zaradiť aspoň tento cvik.

III.2.4.7 POKRČENÉ NOHY ROZKROČMO

obr. III.2.4.7.1
obr. III.2.4.7.2





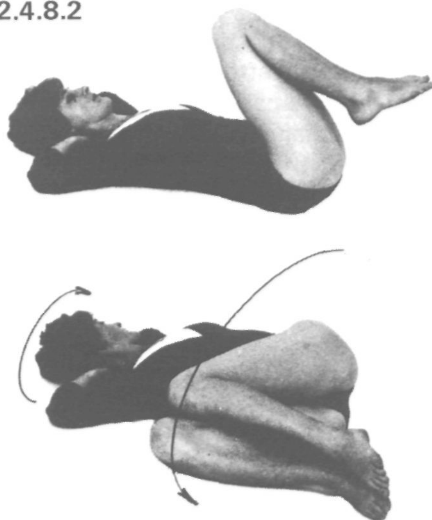
1. V ľahu na chrbte postavte nohy celými chodidlami na podložku do takej vzdialenosti od seba, aby sa pri vykonaní výkrutu koleno jednej nohy dotklo chodidla druhej nohy, obr. III.2.4.7.1.

2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany, obr. III.2.4.7.2, a nezabudnite na správne dýchanie a pohyb hlavy. Pri výkrutoch sú chodidlá stále opreté a podložku a každá noha sa preklápa samostatne. Snažte sa spustiť obidve kolená k zemi na obidvoch stranách. (Niekedy sa stáva, že cvičiaci akosi zabúdajú na jednu nohu a nevyužívajú možnosť plného rozsahu pohybu). Tento cvik pôsobí okrem chrbtice aj na zlepšenie pohyblivosti stehnových kĺbov.

3. Zakončite niektorým z relaxačných cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4.

III.2.4.8 ZDVIHNUTÉ POKRČENÉ NOHY

obr. III.2.4.8.1
obr. III.2.4.8.2



1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy a pritiahnite stehná k bruchu, takže chodidlá sú zdvihnuté nad podložkou, obr. III.2.4.8.1.

2. V súlade s dýchaním, ako pri predchádzajúcich cvikoch, striedavo preklápajte nohy na obidve strany a hlavu otáčajte vždy na opačnú stranu ako kolená, obr. III.2.4.8.2. Nohy stále udržujte zdvihnuté a kontrolujte ich pohyb. To znamená, že pri výkrute vás nemie stiahnuť váha nôh do nadmernej torzie, ani nesmie nastať zrýchlenie pohybu tým, že nohy spadnú do strany na podložku.

3. Vykonajte 3 až 6 výkrutov na obidve strany a potom relaxujte podľa niektorého z cvičení III.2.3.2 až III.2.3.4.

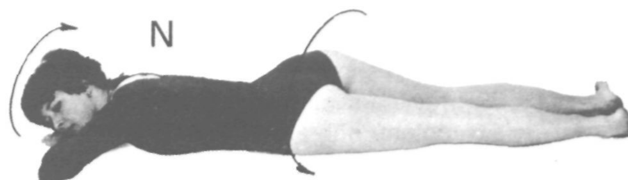
III.2.5 SPINÁLNE CVIKY NA BRUCHU

III.2.5.1 VYSTRETÉ NOHY MIERNE ROZKROČMO



obr. III.2.5.1.1a
obr. III.2.5.1.1b
obr. III.2.5.1.3





1. Ľahnite si na brucho a ruky si položte pod bradu, obr. III.2.5.1.1a. Brada spočíva na zápästí spodnej ruky, v medzere medzi ukazovákom a prostredníkom ruky hornej, obr. III.2.5.1.1b. Nohy sú vystreté, vzdialené od seba asi na dĺžku chodidla, postavené na prstoch, ohnutých k telu. Vzdialenosť medzi chodidlami má byť taká, aby pri sklopení chodidiel k podložke päta jednej nohy klesla k prstom druhej nohy.

2. Vyskúšajte si najprv pohyb hlavou. Bradu nechajte v medzere medzi prstami, ktorá bude trvale oporným bodom pri otáčaní hlavy. Zvoľna prevaľujte hlavu zboka nabok, takže zakaždým sa položí lícom na predlaktie pravej alebo ľavej paže. Uvedomujte si pritom preťahovanie šijových svalov, ktoré musia ostať uvoľnené, teda hlavu nedvíhajte z oporného bodu.

Vyskúšajte si bez pohybu napínanie a uvoľňovanie chrbtových svalov ako pri cviku III.2.3.1.

Tieto skúšobné úkony stačí vykonať len na začiatku série spinálnych cvikov na bruchu, aby ste si v pokoji uvedomili, čo budete robiť s hlavou a ako bude treba zapájať chrbtové svaly.

3. S nádychom pregúľte panvu na bok a súčasne nechajte hlavu klesnúť na líce. Tvár musí byť otočená tým smerom, kam sa gúľa panva. (Akoby ste sa chceli pozrieť za seba, kam sa gúľate.) Pohybom panvy sa sklopia aj nohy okrajom chodidiel na podložku, pričom sú stále opreté špičkami o zem, teda sa nedvíhajú ani neposúvajú, obr. III.2.5.1.3. Podobne ako pri spinálnych cvikoch na chrbte, aj teraz sú nohy vlečené panvou do výkrutu. Pohybovú aktivitu vyvíjajú chrbtové svaly.

4. V koncovej polohe chvíľu zotrvajte so zadržaným dychom a uvedomte si napätie svalov pozdĺž chrbtice.

5. S výdychom sa zvoľna vráťte do východiskovej polohy, vedome pomaly uvoľňujúc napätie v chrbte. Vo východiskovej polohe sa po výdychu úplne uvoľnite.

6. S ďalším nádychom vykonajte výkrut na opačnú stranu. Nezabúdajte na pohyb hlavou: kam klesajú päty, tam sa otáča tvár.

7. Opakujte 3 až 6-krát.

8. Na záver použite niektorý variant relaxačného cvičenia III.2.3.5.

Ďalšie dôležité pokyny:

9. Starším a oslabeným ľuďom odporúčame odskúšať si celý postup na cviku III.2.5.6.

10. Pri výkrutoch sú lakte a horná polovica trupu pevne pritlačené k podložke a nezdvíhajú sa ani neposúvajú po nej.

11. Ostatné inštrukcie sú uvedené pri cviku III.2.4.1.

12. K sérii spinálnych cvikov na bruchu je vhodné zaradiť ešte automasážne cviky III.2.1.8, III.2.1.9 a cviky III.1.12, osožné na hornú časť chrbtice.

III.2.5.2 VYSTRETÉ NOHY SPOLU

1. V ľahu na bruchu vystrite nohy tesne spolu a postavte ich na prsty, ohnuté k telu, obr. III.2.5.2.1.

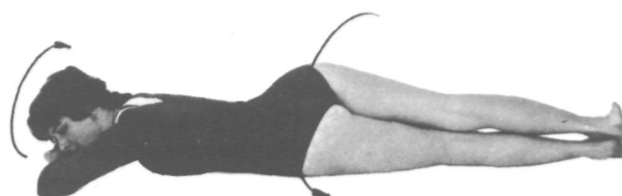
2. S nádychom vytočte panvu aj tvár tým istým smerom, obr. III.2.5.2.2. Nohy majú ostať spolu ako zlepené, teda nesmú sa posúvať jedna po druhej.

3. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy, krátko sa uvoľnite a s dálším nádychom vykonajte výkrut na opačnú stranu.

4. Opakujte 3 až 6-krát a cvik zakončite relaxáciou III.2.3.5.



obr. III.2.5.2.1
obr. III.2.5.2.2



III.2.5.3 SKRÍŽENÉ NOHY

1. V ľahu na bruchu položte si vystreté nohy krížom jednu cez druhú. Spodnú nohu postavte na prsty. chodidlom kolmo na podložku, obr. III.2.5.3.1.

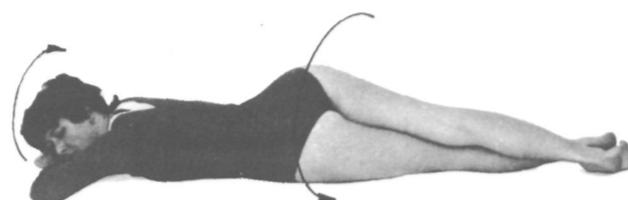
2. Spôsobom popísaným v predchádzajúcom cviku vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany. Prsty spodnej nohy pritom stále spočívajú na podložke, obr. III.2.5.3.2.

3. Vystriedajte polohu nôh a vykonajte rovnaký počet výkrutov ako v predošlej polohe.

4. Zakončite relaxačným cvikom III.2.3.5.

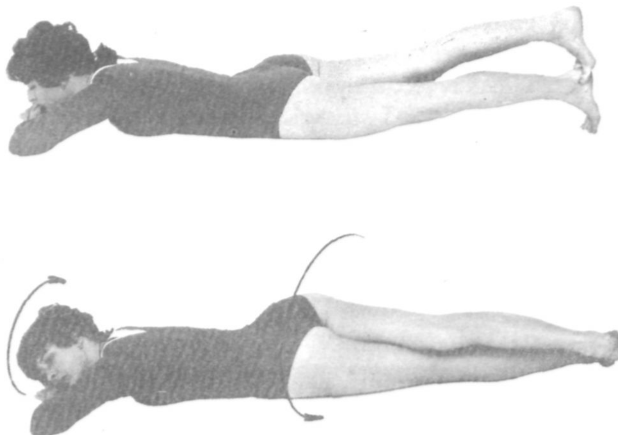


obr. III.2.5.3.1
obr. III.2.5.3.2



III.2.5.4 PRSTY NA PÄTE

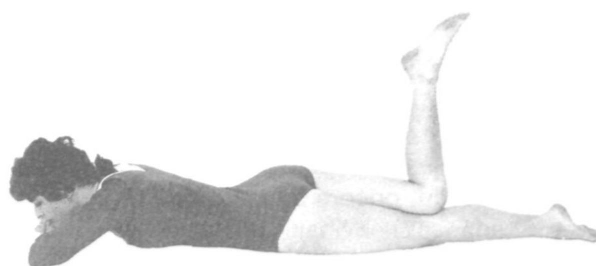
obr. III.2.5.4.1
obr. III.2.5.4.2



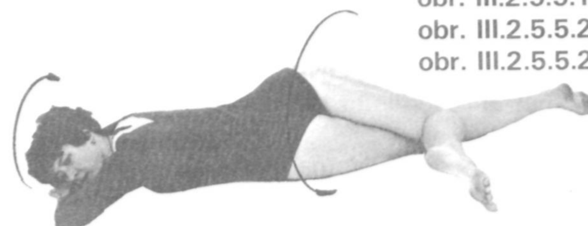
1. V ľahu na bruchu oprite jednu nohu prstami o podložku a druhú postavte na ňu tak, že päta dolnej nohy je zasunutá medzi palcom a prvým prstom hornej nohy. Kolená obidvoch nôh sú vystreté a chodidlá smerujú približne kolmo na podložku, obr. III.2.5.4.1.
2. S pevne spojenými nohami vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany, obr. III.2.5.4.2.
3. Vystriedajte polohu nôh a zopakujte rovnaký počet výkrutov. Nezabudnite správne pohybovať hlavou.
4. Ukončite relaxačným cvikom III.2.3.5.

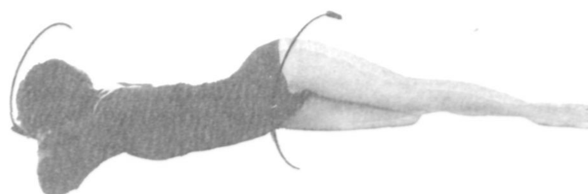
[redacted]5.5 KOLENO V PODKOLENOVEJ JAMKE

1. V ľahu na bruchu pokrčte jednu nohu do pravého uhla a oprite ju kolenom do podkolenovej jamky druhej, vystretej nohy, obr. III.2.5.5.1.
2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany. Hornú nohu udržujte stále pokrčenú do pravého uhla, nevystierajte ju pri preklápaní, obr. III.2.5.5.2a, b.
3. Vystriedajte polohu nôh a vykonajte opäť rovnaký počet výkrutov na obe strany.
4. Zakončite relaxáciou III.2.3.5.



obr. III.2.5.5.1
obr. III.2.5.5.2a
obr. III.2.5.5.2b



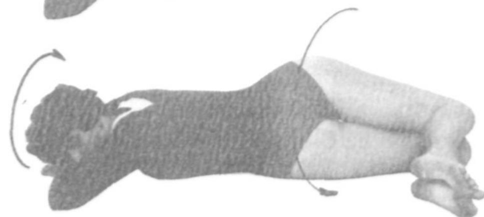


III.2.5.6 POKRČENÉ NOHY SPOLU

1. V ľahu na bruchu pokrčte obe nohy do pravého uhla a pritlačte ich tesne k sebe, obr. III.2.5.6.1.
2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany a dbajte pritom, aby sa nohy po sebe nešmýkali, teda vo výkrute, sa jedna noha ocitne na druhej, obr. III.2.5.6.2. Takisto treba dať pozor, aby nohy boli stále rovnako pokrčené, aby sa nevystierali.
3. Na záver zaraďte relaxáciu III.2.3.5.

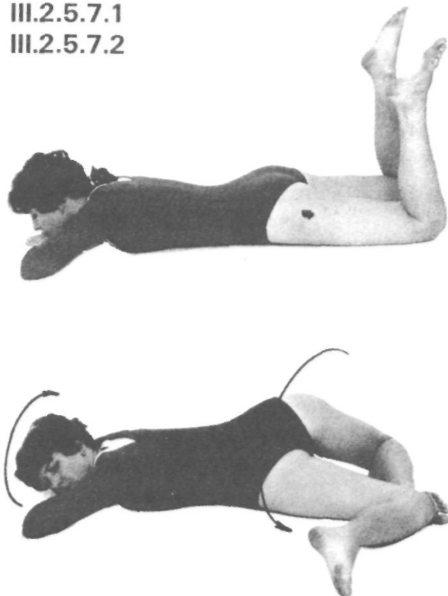
obr. III.2.5.6.1
obr. III.2.5.6.2





III.2.5.7 POKRČENÉ NOHY ROZKROČMO

obr. III.2.5.7.1
obr. III.2.5.7.2

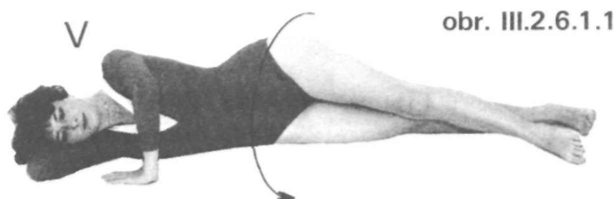


1. V ľahu na bruchu pokrčte nohy do pravého uhla a kolená postavte na podložku tak ďaleko od seba, aby pri výkrute chodidlo jednej nohy kleslo za koleno druhej nohy, obr. III.2.5.7.1.
2. Vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany, obr. III.2.5.7.2. Pri výkrutoch sa nohy pohybujú samostatne a nemajú sa vystierať v kolenách. Do akcie treba zapojiť obe nohy rovnako. Aj teraz dbajte na správne pripojenie pohybu hlavy, ktorá sa tvárou otáča tam, kam klesajú nohy.
3. Cvičenie zakončite relaxáciou III.2.3.5.

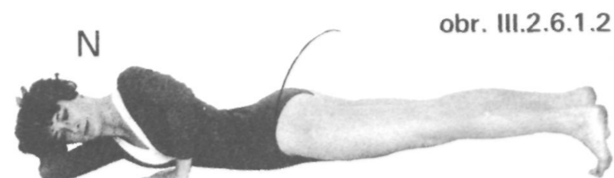
III.2.6 SPINÁLNE CVIKY NA BOKU

III.2.6.1 VYSTRETÉ NOHY VÝKROČMO

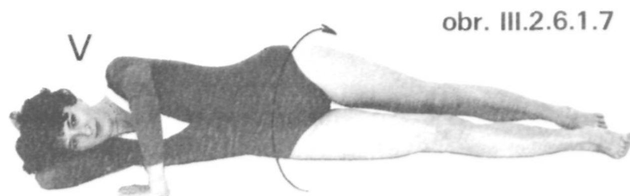
1. Ľahnite si na pravý bok. Pravú ruku si podložte pod hlavu tak, že dlaň je otočená nahor, lakeť smeruje dopredu a celá paža spočíva na podložke. Dlaň ľavej ruky položte na podložku v blízkosti pravého lakťa. Ľavé predlaktie postavte kolmo na zem a zabezpečte ním stabilitu hornej časti tela. Toto je základná poloha, ktorá sa bude opakovať pri všetkých spinálnych cvikoch na boku. Vystrite nohy a ľavú položte pred pravú tak, že prsty a päta sa skoro dotýkajú, obr. III.2.6.1.1.
2. S nádychom gúľajte panvu dopredu, akoby ste sa chceli položiť na brucho, ale plecami a hlavou nehýbte. Plecia musia ostať stále vo zvislej polohe. Na to slúži ľavá paža, ktorú držte pevne opretú o podložku. Na konci nádychu sa nohy postavia na prsty, obr. III.2.6.1.2. Nohy sú vystreté, chodidlá postavené kolmo na podložku. Aktívne zapojené sú len chrbtové svaly, takže nohy sú do polohy akoby zavlečené pohybom panvy.
3. V koncovej polohe na chvíľu zadržte dych a uvedomte si napätie v chrbtových svaloch.
4. S výdychom pomaly, kontrolovane napätie uvoľňujte, pričom panvu gúľajte nazad do východiskovej polohy.
5. Vo východiskovej polohe sa na chvíľu po dokončení výdychu úplne uvoľnite.
6. Opakujte 3 až 6-krát.
7. Vymeňte polohu nôh. Teraz je ľavá vzadu a pravá vpredu, obr. III.2.6.1.7.
8. S nádychom gúľajte panvu dozadu, akoby ste sa chceli prevrátiť na chrbát, ale plecia udržujte nehybné. Nohy sú pritom vlečené panvou, až sa postavia na päty a prsty smerujú nahor, obr. III.2.6.1.8.



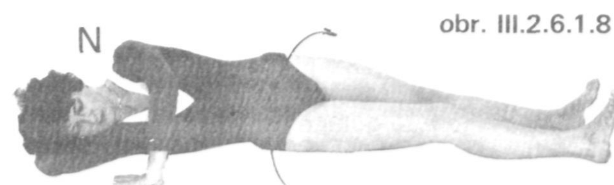
obr. III.2.6.1.1



obr. III.2.6.1.2



obr. III.2.6.1.7



obr. III.2.6.1.8

III.2.6.4 PÄTA NA PRSTOCH

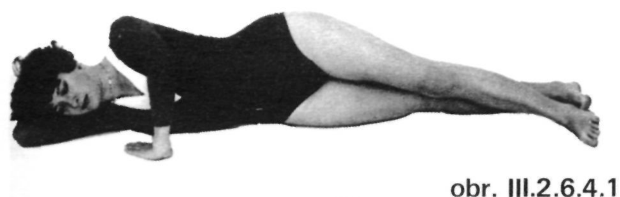
1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy a jednu postavte pred druhú. Pätu prednej nohy zatlačte do medzery medzi palec a prsty zadnej nohy, obr. III.2.6.4.1.

2. Vystrite nohy v kolenách a v súlade s dýchaním vykonajte 3 až 6 výkrutov dopredu i dozadu. Pri pohybe smerom na brucho sa nohy ocitnú na prstoch prednej nohy. Chodidlá sú kolmo na podložku a kolená vystreté, obr. III.2.6.4.2a. Pri pohybe dozadu sú nohy postavené na päte zadnej nohy, obr. III.2.6.4.2b.

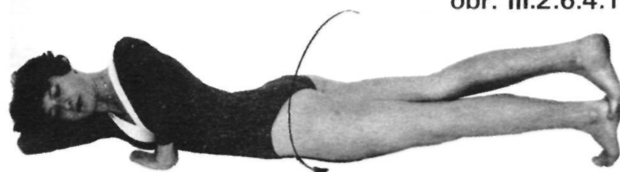
3. Vymeňte polohu nôh a opäť vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany.

4. Zakončite relaxáciou III.2.3.6.

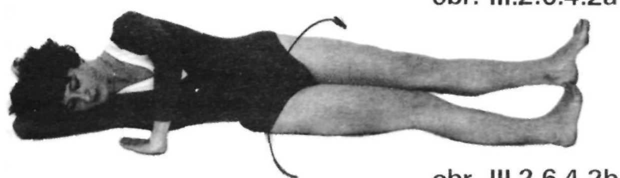
5. Ľahnite si na druhý bok a zopakujte to isté.



obr. III.2.6.4.1



obr. III.2.6.4.2a



obr. III.2.6.4.2b

III.2.6.5 KOLENO V PODKOLENOVEJ JAMKE

1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy. Hornú nohu pokrčte v kolene do pravého uhla a koleno pritlačte zozadu do podkolenovej jamky spodnej nohy, obr. III.2.6.5.1.

2. S nádychom gúľajte panvu smerom na brucho, pričom spodná noha ostáva vystretá a horná, pokrčená, sa zdvihne chodidlom nahor, obr. III.2.6.5.2.

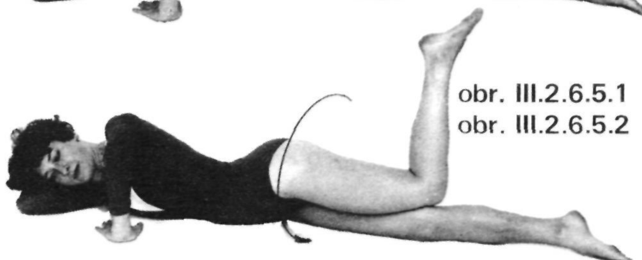
3. S výdychom sa spustite naspäť.

4. Opakujte 3 až 6-krát. (Výkruty dozadu v tomto prípade nevykonávame.)

5. Zakončite relaxáciou III.2.3.6.

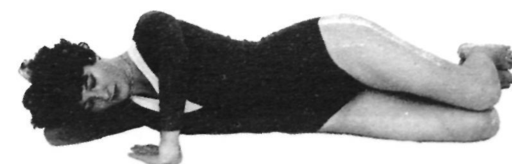
6. To isté zopakujte aj v polohe na druhom boku.



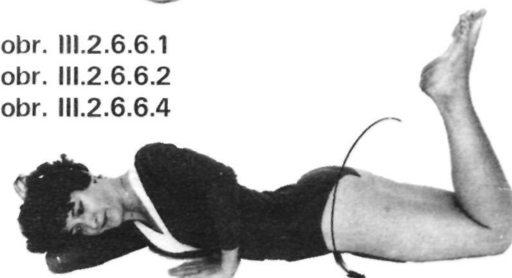


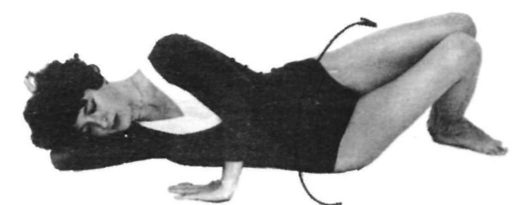
obr. III.2.6.5.1
obr. III.2.6.5.2

III.2.6.6 POKRČENÉ NOHY SPOLU



obr. III.2.6.6.1
obr. III.2.6.6.2
obr. III.2.6.6.4



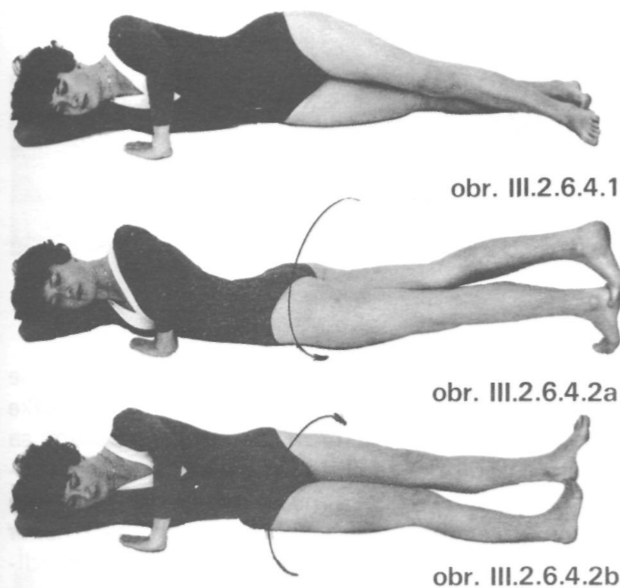


1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy a pokrčte ich v kolenách do pravého uhla. Stehná ostávajú pritom nepohnute na mieste, teda ležia v osi trupu, obr. III.2.6.6.1.

2. S nádychom gúľajte panvu na brucho, takže nohy sa postavia kolenami na podložku a chodidlá sú otočené nahor, obr. III.2.6.6.2.

III.2.6.4 PÄTA NA PRSTOCH

1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy a jednu postavte pred druhú. Pätu prednej nohy zatlačte do medzery medzi palec a prsty zadnej nohy, obr. III.2.6.4.1.
2. Vystrite nohy v kolenách a v súlade s dýchaním vykonajte 3 až 6 výkrutov dopredu i dozadu. Pri pohybe smerom na brucho sa nohy ocitnú na prstoch prednej nohy. Chodidlá sú kolmo na podložku a kolená vystreté, obr. III.2.6.4.2a. Pri pohybe dozadu sú nohy postavené na päte zadnej nohy, obr. III.2.6.4.2b.
3. Vymeňte polohu nôh a opäť vykonajte 3 až 6 výkrutov na obe strany.
4. Zakončite relaxáciou III.2.3.6.
5. Ľahnite si na druhý bok a zopakujte to isté.



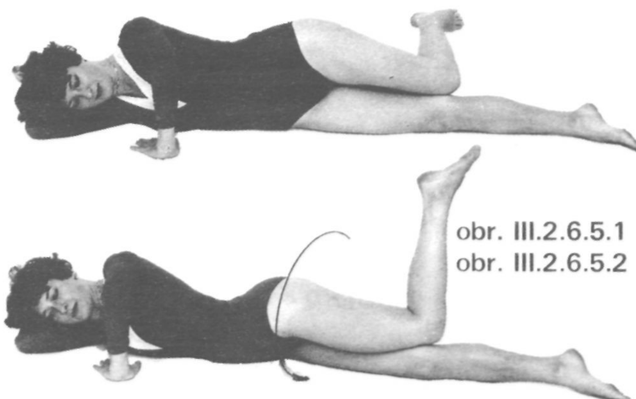
obr. III.2.6.4.1

obr. III.2.6.4.2a

obr. III.2.6.4.2b

III.2.6.5 KOLENO V PODKOLENOVEJ JAMKE

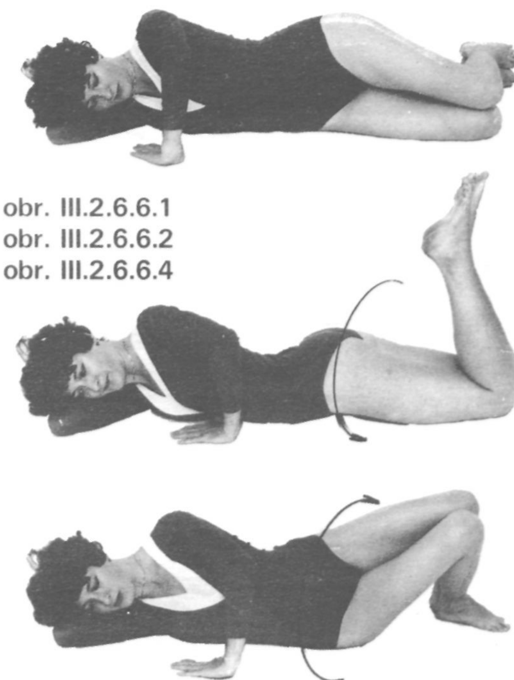
1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy. Hornú nohu pokrčte v kolene do pravého uhla a koleno pritlačte zozadu do podkolenovej jamky spodnej nohy, obr. III.2.6.5.1.
2. S nadychom gúľajte panvu smerom na brucho, pričom spodná noha ostáva vystretá a horná, pokrčená, sa zdvihne chodidlom nahor, obr. III.2.6.5.2.
3. S výdychom sa spustite naspäť.
4. Opakujte 3 až 6-krát. (Výkruty dozadu v tomto prípade nevykonávame.)
5. Zakončite relaxáciou III.2.3.6.
6. To isté zopakujte aj v polohe na druhom boku.



obr. III.2.6.5.1

obr. III.2.6.5.2

III.2.6.6 POKRČENÉ NOHY SPOLU



obr. III.2.6.6.1

obr. III.2.6.6.2

obr. III.2.6.6.4

1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe vystrite nohy a pokrčte ich v kolenách do pravého uhla. Stehná ostávajú pritom nepohnute na mieste, teda ležia v osi trupu, obr. III.2.6.6.1.
2. S nádychom gúľajte panvu na brucho, takže nohy sa postavia kolenami na podložku a chodidlá sú otočené nahor, obr. III.2.6.6.2.

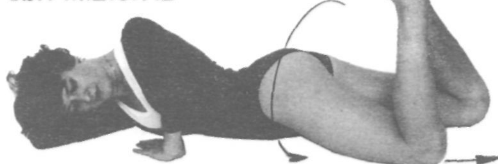
3. S výdychom spustite panvu a nohy naspäť.
4. S nádychom sa gúľajte smerom na chrbát, takže nohy sa postavia na chodidlá a kolená sa zdvihnú nahor, obr. III.2.6.6.4. Treba dbať , aby sa nohy po sebe nešmýkali, aby boli stále spolu, akoby zlepené.
5. Opakujte 3 až 6-krát.
6. Zakončite relaxáciou III.2.3.6.
7. To isté zopakujte v polohe na druhom boku.

III.2.6.7 POKRČENÉ NOHY VÝKROČMO

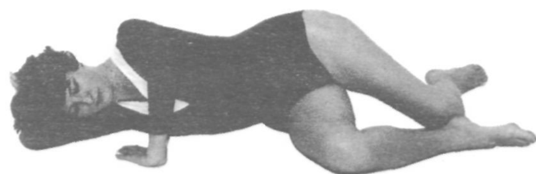
obr. III.2.6.7.1



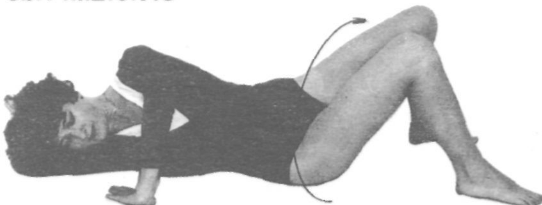
obr. III.2.6.7.2



obr. III.2.6.7.5



obr. III.2.6.7.6



1. V ľahu na boku s pažami v základnej polohe pokrčte nohy v kolenách približne do pravého uhla a vrchnú nohu predsuňte pred spodnú tak, že sa chodidlo dotýka kolena, obr. III.2.6.7.1.
2. S nádychom vykonajte výkrut panvou dopredu, pričom sa nohy ocitnú na kolenách a chodidlá sa zdvihnú nahor, obr. III.2.6.7.2. Počas výkrutu koleno spodnej nohy ostáva na mieste a koleno vrchnej nohy sa posúva po podložke, čím sa stehno i predná časť panvy dostanú až na podložku. Nohy ostávajú stále rovnako pokrčené v kolenách, teda nevystierame ich.
3. S výdychom sa vráťte späť do východiskovej polohy a uvoľnite sa. Pri pohybe naspäť sa koleno vrchnej nohy šmýka po podložke smerom k telu, aby sa chodidlo dostalo ku kolenu spodnej nohy.
4. Opakujte 3 až 6-krát.
5. Vymeňte polohu nôh. Vrchná noha je teraz vzadu a spodná vpredu, takže koleno a chodidlo sú opäť pri sebe, obr. III.2.6.7.5.
6. S nádychom gúľajte panvu dozadu, pričom nohy sa postavia na chodidlá a kolená sa zdvihnú nahor, obr. III.2.6.7.6.
7. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy a uvoľnite sa.
8. Opakujte 3 až 6-krát.
9. Ukončite relaxáciou III.2.3.6.
10. Všetko zopakujte v polohe na druhom boku.

III.2.7. SPINÁLNE CVIKY V SEDE

III.2.7.1 VYSTRETÉ NOHY MIERNE ROZKROČMO

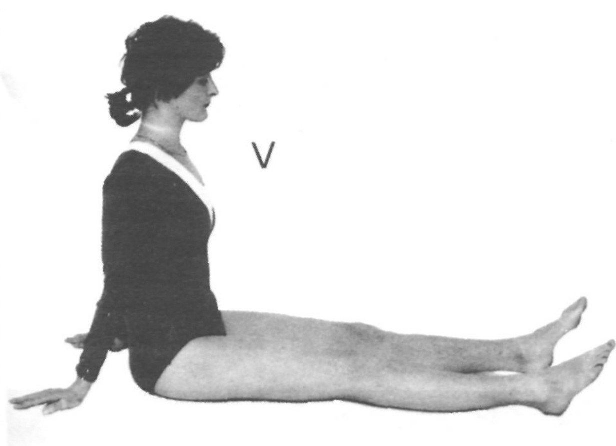
1. Posaďte sa a nohy vystrite pred sebou mierne rozkročmo, aby sa pri sklopení chodidiel k podložke dostal palec jednej nohy za pätu druhej. Pažami sa oprite o podložku za chrbtom a vystrite celú chrbticu, obr. III.2.7.1.1. Paže musia byť vystreté a opreté pevne, aby zabezpečili vyťahovanie chrbtice nahor a nehybnosť pliec počas cvičenia. Hlava je v predĺžení chrbtice. Je to základná poloha, ktorá sa opakuje pri všetkých spinálnych cvikoch v sede.
2. S nádychom gúľajte panvu po podložke na jednu stranu a hlavu otočte na opačnú stranu, akoby ste sa chceli pozrieť čo najďalej dozadu ponad plece, obr. III.2.7.1.2.
3. S výdychom postupne a kontrolovane uvoľňujte telo do východiskovej polohy.
4. Podobným postupom vykonajte výkrut na opačnú stranu.
5. Opakujte 3 až 6-krát.
6. Nakoniec relaxujte pomocou cviku III.1.3, ktorý zopakujte aspoň 3-krát. S nádychom napnite celé telo a po krátkej výdrži sa zakaždým s výdychom dôkladne uvoľnite.

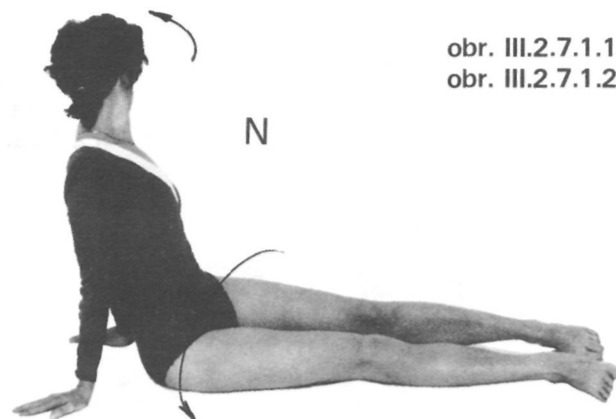
Dôležité upozornenia:

7. Plecia a paže musia ostať počas vykonávania výkrutov nehybné.

8. Chrbtica musí byť stále rovná, vystretá, teda treba pamätať na to, aby sa počas cvičenia vplyvom nepozornosti alebo únavy chrbát neohýbal.

9. Ostatné pokyny sú podobné ako pri cviku III.2.4.1.





obr. III.2.7.1.1
obr. III.2.7.1.2

III.2.7.2 VYSTRETÉ NOHY SPOLU



obr. III.2.7.2.1



obr. III.2.7.2.2

1. V základnej polohe v sede vystrite nohy pred sebou a držte ich tesne pri sebe, obr. III.2.7.2.1.
2. Vykonajte v súlade s dýchaním 3 až 6 výkrutov na obe strany. Nohy sa pritom nesmú po sebe šmýkať, ale pohybujú sa spolu, ako keby boli zlepené, obr. III.2.7.2.2.
3. Cvičenie zakončite relaxáciou s použitím cviku III.1.3.

III.2.7.3 SKRÍŽENÉ NOHY

Východisková poloha,
obr. III.2.7.3a



Poloha vo výkrute,
obr. III.2.7.3b



Pretože pri ostatných cvikoch sa postup opakuje, uvádzame ďalej len ich orientačné názvy a obrázky. Podrobnosti o polohe nôh si môžete nájsť v popise cvikov na chrbte, III.2.4.1 až III.2.4.8.

III.2.7.4 PÄTA NA PRSTOCH

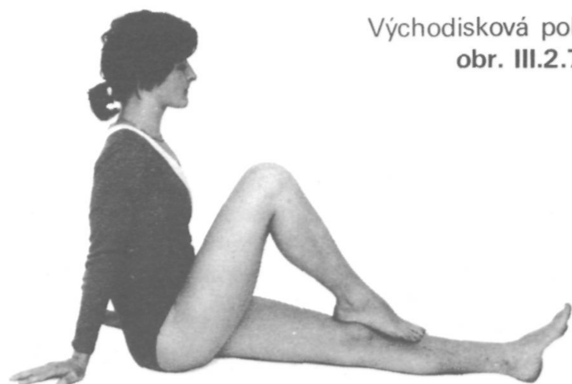


Východisková poloha, **obr. III.2.7.4a.**



Poloha vo výkrute, **obr. III.2.7.4b.**

III.2.7.5 CHODIDLO NA KOLENE



Východisková poloha, **obr. III.2.7.5a.**



Poloha vo výkrute, **obr. III.2.7.5b.**

III.2.7.6 POKRČENÉ NOHY SPOLU



Východisková poloha, **obr. III.2.7.6a.**



Poloha vo výkrute, **obr. III.2.7.6b.**

III.2.7.7 POKRČENÉ NOHY ROZKROČMO



Východisková poloha, **obr. III.2.7.7a.**



Poloha vo výkrute, **obr. III.2.7.7b.**

III.2.7.8 ZDVIHNUTÉ POKRČENÉ NOHY



Východisková poloha, **obr. III.2.7.8a.**



Poloha vo výkrute, **obr. III.2.7.8b.**

III.3 POZDRAV SLNKU (súrja namaskár)

Je to rozcvička stará niekoľko tisícročí, pravdepobne najstaršia na svete. Ak ju chceme správne zacvičiť, nestačí sa len pozrieť na obrázky — dôležité je najmä to, čo na obrázkoch nevidieť: spôsob dýchania pri cvičení a spolupráca psychiky. Adepti jogy sa najskôr musia naučiť dýchať tzv. plným jogovým dychom a až potom to uplatňujú pri cvičení.

Pozdrav slnku má viacero obmien. Najprv sa budeme podrobne zaoberať typom pozdravu slnku, ktorý sa cvičí pomaly, umožňuje lepšie vnímať pocity a odozvy z tela, a preto je tak trochu „jogovejší". Ukážeme si, ako ho možno prispôsobiť potrebám nášho organizmu. Podľa požadovaného účinku môžeme zvoliť prístup: upokojujúci, aktivizujúci, posilňujúci, prípadne zlepšujúci držanie tela. Pokročilejší cvičenci môžu do cvičenia navyše zaradiť niektoré uzávery telových dutín (bandhy) a prípadne aj zvukové vibrácie (mantry). Pozdrav slnku sa tým priblíži plynulému sledu jogových polôh (ásan) s krátkymi 15 až 20-sekundovými výdržami. Ásany sa síce bežne cvičia s dlhšími výdržami, ale aj tieto „minivýdrže" poskytnú mnoho priaznivých účinkov, ktoré budú tým podobnejšie účinku ásan, čím hlbšie do cvičenia vnikneme, čím lepšie pri ňom uplatníme jogový prístup (sústredené sebavnímanie, uvoľnenosť a plnohodnotné dýchanie). Netrpezlivých treba hneď upozorniť, že takéto zvládnutie zostavy si vyžaduje niekoľko týždňov až mesiacov sústavného každodenného cvičenia pri dodržaní zásad postupnosti a nenásilnosti.

Nácvik si rozdelíme do niekoľkých etáp:
— zvládnutie polôh a prechodov medzi polohami,

— základné dýchanie (zaradenie plného jogového dychu),
— cvičenie na dosiahnutie relaxačného účinku,
— cvičenie na dosiahnutie aktivizujúceho účinku,
— cvičenie na dosiahnutie posilňujúceho účinku,
— zaradenie prvkov pokročilejších dychových techník (pránájámy).

Nácvik sa má začať osvojením správneho zaujatia každej polohy osobitne (vhodné je nacvičovať pred zrkadlom). Ďalej sa zameriame na plynulý prechod z jednej polohy do druhej. Pohybovú zložku nácviku môžeme pokladať za ukončenú, ak bez premýšľania, takmer automaticky, správne, plynule a ladne zacvičíme celú zostavu. Na pripojenie dychovej zložky sa predpokladá, že cvičiaci ovláda plný jogový dych.

Vhodné je cvičiť aj na terase alebo na trávniku. Prestrieme si na zem cvičnú podložku, vyzujeme sa a postavíme sa na ňu asi 50 cm od predného okraja. Ak cvičíme pri východe slnka a okolnosti to umožňujú, otočíme sa tvárou k slnku. Získame tým krásny estetický zážitok.

III.3.1 POLOHY A PRECHODY

Prvá poloha

1. Zaujmite stoj spojný alebo mierne rozkročný. Vystrite kolená a rozložte váhu tela rovnomerne na celú plochu chodidiel. (Rozloženie váhy na celú plochu chodidiel nie je také samozrejmé, ako by sa zdalo na prvý pohľad. Pevný a stabilný postoj je základom správneho držania celého tela. Možno ho nacvičovať tak, že so zatvorenými očami pomaly prenášame váhu striedavo na pravú a na ľavú nohu, porovnávame pocity a ustálime sa v strednej polohe. Potom prenášame váhu na päty a špičky a nakoniec sa ustálime v polohe, v ktorej máme pocit, že tlak na plochy chodidiel je všade rovnomerný.)

2. Dlane a prsty rúk pritlačte celou plochou k sebe, pričom palce sú pritlačené k hrudnej kosti a predlaktia ležia v jednej priamke. (Touto polohou rúk sa uvoľňuje hrudník na hlboké dýchanie a zlepšuje sa ohybnosť zápästí.)

3. Chrbticu a hlavu vyrovnajte do zvislej polohy:

a) Tvár nasmerujte priamo vpred.

b) Plecia a šiju tlačte mierne dozadu. (Náprava sa tým nadmerné zakrivenie krčnej chrbtice dopredu — krčná hyperlordóza. Pokiaľ cvičenec túto chybu nemá, potom udrží hlavu aj krk vo vzpriamenej polohe bez osobitného úsilia. Tlačením šije a pliec dozadu sa takisto vyrovnáva guľatý chrbát — kyfóza.

c) Podsaďte panvu: vtiahnite brucho, stiahnite sedacie svaly a spodok panvy tlačte dopredu. (Vtiahnutie brušnej steny a súčasné stiahnutie sedacích svalov náprava nadmerné zakrivenie chrbtice smerom dopredu v bedrovej oblasti — bedrovú hyperlordózu.)

d) Hlavu aj trup vyťahujte mierne nahor. Uvedomte si, že chrbtica je vzpriamená a že leží v osi tela. Ďalej to, že celé telo je pevné, stabilné, všade približne rovnako zaťažené. Prípadné mierne uzlové napätia odstráňte drobnými opravnými pohybmi, aby vznikol pocit vyváženosti a rovnomernosti v celom tele, obr. III.3.1.3.


obr. III.3.1.3


obr. III.3.1.3 — chyby

e) Zatvorte oči, upokojte sa, priateľsky pomyslite na všetky živé bytosti, aj na svojich neprajníkov, proste vytvorte si akúsi slávnostnú náladu. Je to dôležité, pretože stav našej mysle veľmi úzko súvisí s činnosťou vegetatívneho systému aj s tonusom kostrového svalstva. Potom chvíľu pozorujte svoje dýchanie a prehĺbte ho.

Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.3 — chyby:
— hlava je priveľmi zaklonená, pripadne predklonená;
— chrbát nie je vystretý;
— dlane sú vysoko, lakte zasa nizko;
— ochabnutá brušná stena, vystrčený zadok;
— nohy nie sú vystreté v kolenách.

Druhá poloha

4. Z predchádzajúcej polohy zdvihnite zvoľna ruky do vzpaženia, pričom dlane a prsty sú stále pritlačené k sebe a pohybujú sa tesne popri trupe a tvári. So spojenými dlaňami pretiahnite celé telo do dĺžky.

5. Po vzpažení ruky od seba oddiaľte asi na šírku pliec, otočte dlane dopredu a vyťahujte telo priamo nahor, akoby ste sa vystavovali hrejivým lúčom slnka po studenej noci.

6. Oblúkom sa uvoľnene zakloňte, pričom celé telo by malo tvoriť rovnomernú krivku. Predovšetkým ide o pocit rovnomernosti, aby sa nevytvorilo uzlové napätie napríklad v šiji alebo v bedrovej oblasti pri prehnanej snahe o veľký záklon. Lepšie je vyťahovať telo do dĺžky, uvedomovať si, že naťahujete prednú časť tela od stehien až po krk, a záklon je len dôsledkom tejto snahy o natiahnutie, obr. III.3.1.6.

Tretia poloha

7. Prejdite do predklonu, pričom paže a chrbát udržujte vystreté, takže ohyb je v bedrových kĺboch a neskôr v dolnej časti chrbtice, obr. III.3.1.7, akoby ste chceli rukami dosiahnuť čo najdálej.

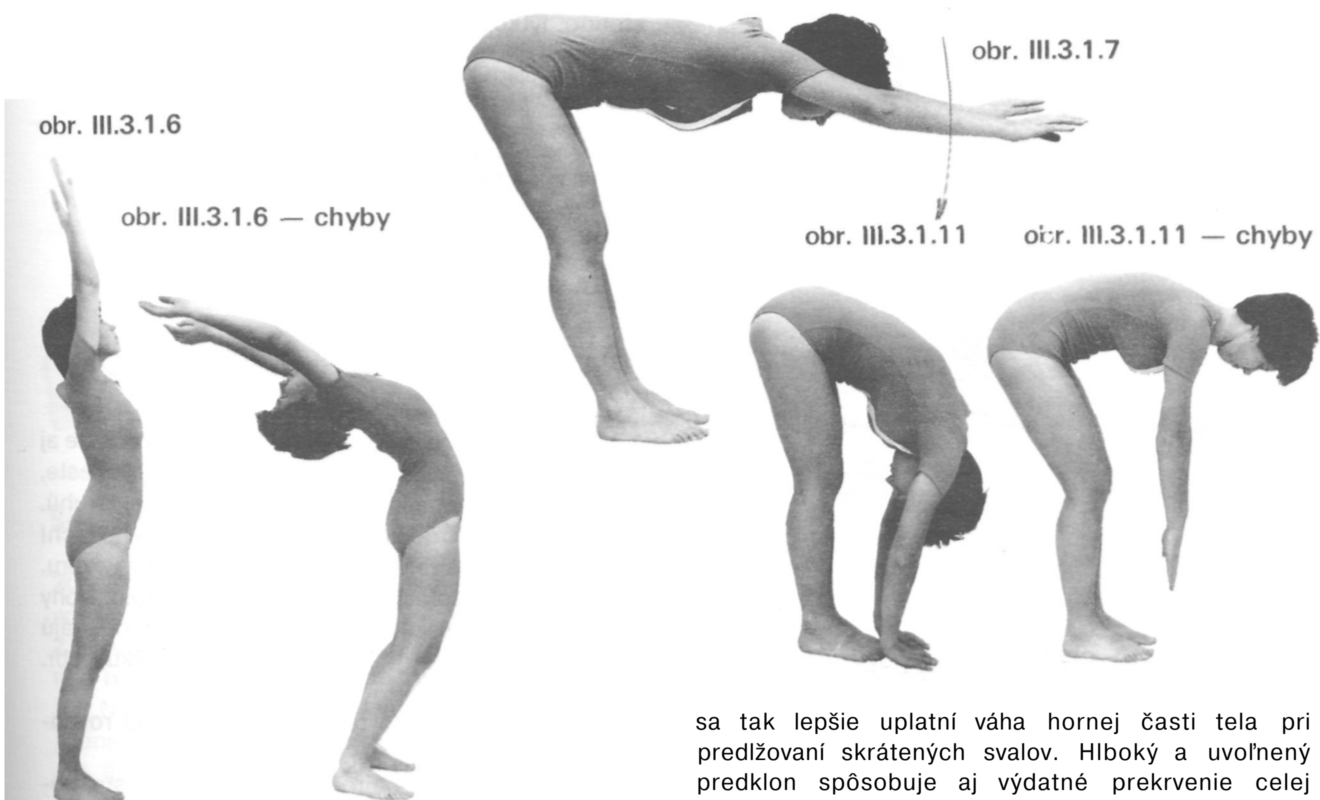
8. V konečnej polohe uvoľnite celú chrbticu, paže aj šiju, takže telo ovisne v úplne uvoľnenom predklone.

9. Uvedomte si, že váha tela spočíva na celých chodidlách.

10. Uvedomte si, že máte nohy v kolenách vystreté.

11. Uvedomte si, že máte uvoľnenú tvár, obr. III.3.1.11.

(Poloha predlžuje skrátené svaly a šľachy na zadnej strane nôh a predlžuje skrátené svaly v bedrovej časti, čím sa pôsobí proti spomenutej lordóze. Na tento cieľ sa využíva aj prechod do predklonu s vystretými pažami a chrbticou, pretože



obr. III.3.1.6

obr. III.3.1.6 — chyby

obr. III.3.1.7

obr. III.3.1.11

obr. III.3.1.11 — chyby

Aj v tejto polohe je potrebné udržať rovnomerné rozloženie váhy na celých chodidlách, pocit, že celé telo prenáša polohu rovnomerne a že chrbtica je stále v osi tela, teda že sa neohla na stranu. (Poloha rozširuje hrudník a predlžuje telo.)

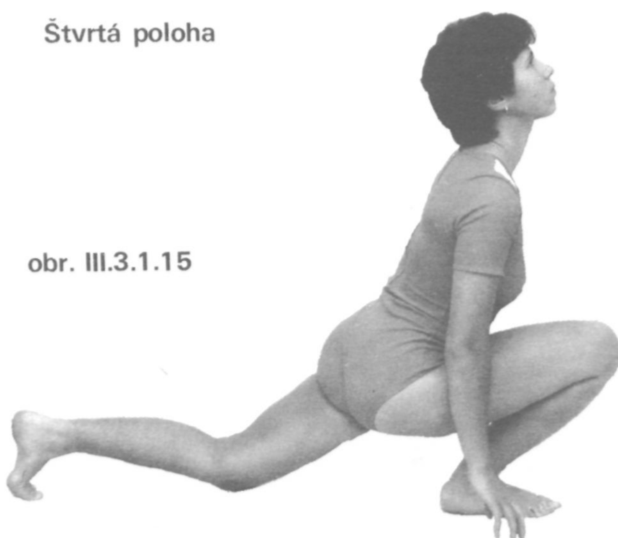
Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.6 — chyby:
- nohy sú ohnuté v kolenách,
— nadmerný záklon v bedrovej a krčnej oblasti,
- váha tela nespočíva na celých chodidlách.

sa tak lepšie uplatní váha hornej časti tela pri predlžovaní skrátených svalov. Hlboký a uvoľnený predklon spôsobuje aj výdatné prekrvenie celej hlavy. Kto má stuhnutú šiju, môže do predklonu prejsť s bradou pritlačenou k hrudi, ale v konečnej polohe sa treba maximálne uvoľniť, teda aj hlavu nechať voľne visieť ako na povrázku.)

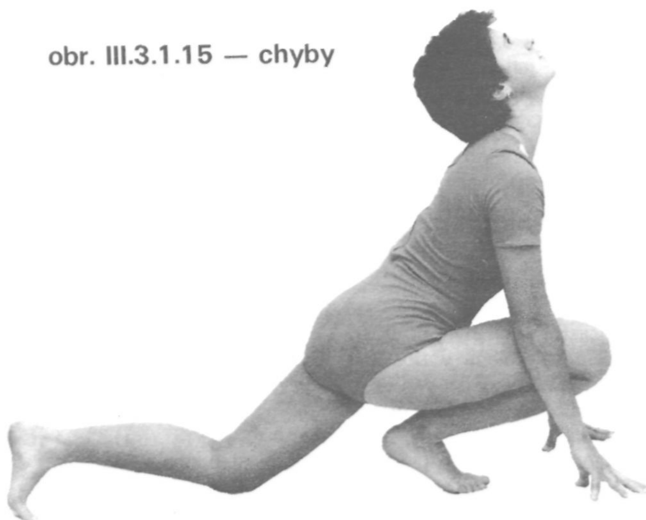
Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.11 — chyby:
— pokrčené kolená v dôsledku snahy dosiahnuť rukami čo najnižšie,
— neuvoľnená šija (hlava je zdvihnutá),
— napäté paže,
— snaha o prehĺbenie predklonu kmitmi alebo napätím brušných svalov — toto sa stáva dosť často.

(Poznatky z jogových cvičeni dokazujú, že ohybnosť sa lepšie a bezpečnejšie dosiahne práve v uvoľnenom stave, miernym statickým zaťažením napríklad s využitím zemskej príťažlivosti. Naopak, násilné zvyšovanie ohybnosti kmitmi alebo s použitím sily vedie k vytvoreniu jemných trhliniek vo väzive a drobných výronov, ktoré sa neskôr zmenia na jazvičky, a tie nakoniec ohybnosť zhoršujú. Urýchlenie predlžovania skrátených svalov môžeme dosiahnuť aj použitím miernej sily rúk. V predklone sa chytíme okolo lýtok a jemne pritiahneme na chvíľu trup k nohám pomocou rúk. Brušné svaly však musia ostať uvoľnené a nesmie sa objaviť bolesť. Kolená musia ostať vystreté, inak celé cvičenie stráca význam.)

Štvrtá poloha



obr. III.3.1.15



obr. III.3.1.15 — chyby

12. Z polohy v predklone spustite prsty rúk na podložku po stranách chodidiel. Kolená pritom môžete pokrčiť.

13. Zanožte pravou nohou čo najďalej dozadu a oprite ju špičkou o podložku. Ruky ostávajú stále na pôvodnom mieste.

14. Vytiahnite hlavu aj trup smerom nahor, čo najviac do zvislej polohy. Koleno pokrčenej nohy vysuňte dopredu a sedací sval priblížte k päte tejto nohy — teda panvu tlačte dolu a dopredu.

15. Uvedomte si, že chrbtica a zanoženie tvoria približne plynulý oblúk, krivku bez ostrých prechodov, obr. III.3.1.15.

16. Upravte polohu tak, aby vznikol pocit homogénnosti v celom tele, teda že celé telo prenáša polohu rovnomerne.

(Poloha účinne napomáha zvýšenie pohyblivosti bedrových kĺbov. Najmä na strane zanoženej končatiny sa účinne predlžujú stehnovo-panvové ohýbače. Poloha takisto spevňuje chrbtové svaly a predlžuje svaly na nohe v drepe: sedací sval, stehno, lýtko, Achillovu šľachu, chodidlo.)

Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.1 5 — chyby:

— ruky sa opierajú pred chodidlom pokrčenej nohy a nie vedľa neho;
— koleno kľačí na podložke, a tým sa oslabuje naťahovanie stehnovo-panvových ohýbačov;
— trup je naklonený dopredu;
— hlava je priveľmi zaklonená (zvýšené napätie v šiji).

Piata poloha

17. Spustite sa na dlane vystretých rúk a zanožte aj ľavou. **POZOR!** Ruky ostanú na pôvodnom mieste, aj zanožená noha, len k nej pripojíme druhú. Všimnite si na obrázku značky pri rukách a nohách!

18. Vystrite celé telo do priamky, akoby do pozoru. Tvár smeruje dopredu, prípadne mierne dolu. Nohy spočívajú na špičkách, vystreté paže sa opierajú celou plochou dlaní a prstov o podložku, obr. III.3.1.18.

19. Overte si, že celé telo prenáša polohu rovnomerne.

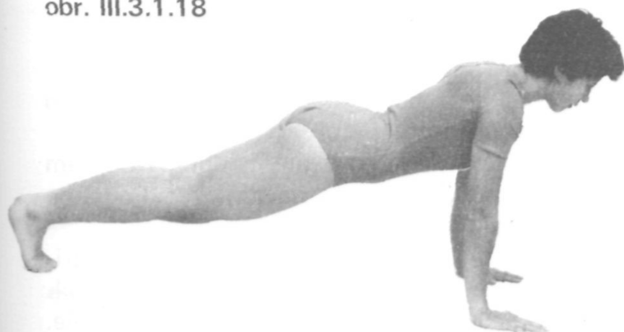
(Poloha spevňuje najmä brušné svaly a stehnovo-panvové ohýbače. Vyvoláva potrebu uvedomiť si rovné držanie chrbtice a prispieva k správnemu držaniu tela.)

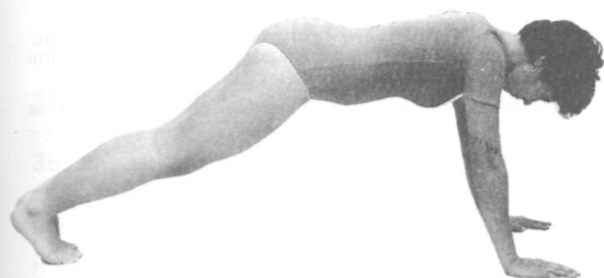
Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.1 8a, b — chyby.

— chrbtica a nohy neležia na jednej priamke, trup je prehnutý príliš nadol, resp. vysadený nahor;
— nohy nie sú postavené na špičkách;
— hlava je priveľmi zaklonená, resp. sklonená, takže napätie v šiji je iné ako v ostatných častiach tela.

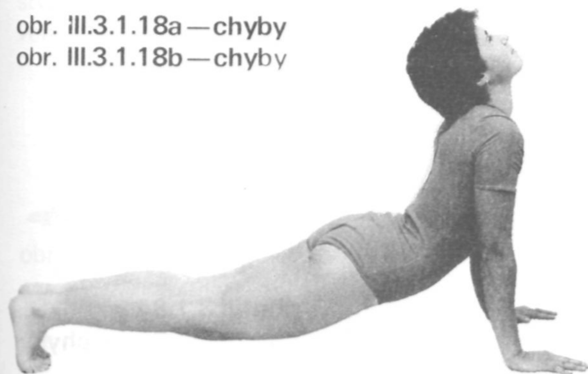
(O správnosti postavenia trupu a nôh sa možno ľahko presvedčiť pohľadom pod seba smerom k bruchu.)

obr. III.3.1.18





obr. III.3.1.18a—chyby
obr. III.3.1.18b—chyby



Šiesta poloha

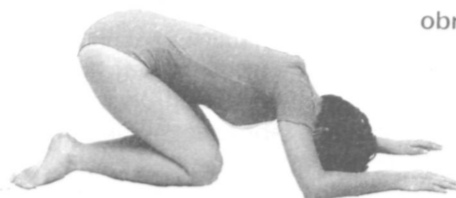
20. Z piatej polohy sa preklopte okolo špičiek na nohách a spustite sa na kolená.
21. Zvoľna dosadnite na päty, ale **ruky a špičky** nôh **nechajte na pôvodnom mieste.**
22. Nechajte hlavu voľne klesnúť medzi ruky, prípadne až na podložku, len účinkom vlastnej váhy, obr. III.3.1.22.
23. Uvedomte si úplnú uvoľnenosť tela, najmä tváre, ktorá je akoby odchlopená, zuby sa nedotýkajú a pod.

(Poloha stláča brušnú dutinu, uvoľňuje dýchanie do pľúcnych hrotov a prekrvuje celú oblasť hlavy Celkove pôsobí utišujúco.)

Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.22 — chyby:
- ruky sa pohli z pôvodného miesta (pozri značku!),
- trup nedosadol na päty. (Stáva sa to v dôsledku objemnejšieho brucha a snahy dostať sa hlavou na zem, ale je to nesprávne.)



obr. III.3.1.22



obr. III.3.1.22 — chyby

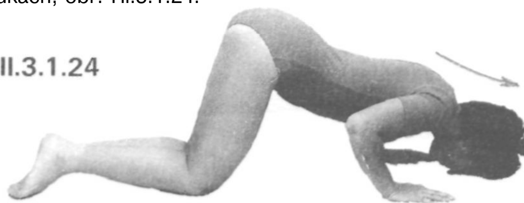
Siedma poloha

24. V predchádzajúcej polohe nechajte ruky aj nohy na pôvodnom mieste a posúvajte tvár tesne nad podložkou vpred, obr. III.3.1.24.
25. Pohyb dokončite vo chvíli, keď prsia doľahnú na podložku a panva je ešte vysadená hore, obr. III.3.1.25.
26. Uvoľnite napätie v rukách a váhu tela nechajte spočívať na kolenách a prsiach.

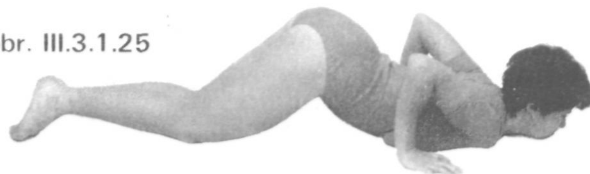
(Poloha predlžuje skrátené prsné svaly, vytvára pasívne zakrivenie chrbtice dozadu a podporuje predýchavanie pľúcnych hrotov. Uvoľňuje tiež brušnú dutinu a panvovú oblasť.)

Najčastejšie chyby:
— pri prechode do polohy sa horná časť trupu a hlava priveľmi vysoko vzopreli na rukách, takmer do vzporu kľačmo, obr. III.3.1.24 — chyby;
— telo nedoľahlo prsiami na podložku, ale váha spočíva na čele a rukách, obr. HI.3.1.24.

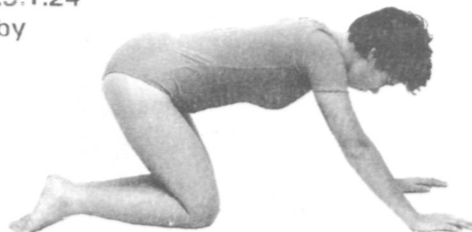
obr. III.3.1.24



obr. III.3.1.25



obr. III.3.1.24 — chyby



Ôsma **poloha**

27. Posuňte hlavu aj prsia po podložke ešte ďalej dopredu, až doľahnete bruchom na podložku. Ruky aj nohy nechajte na pôvodnom mieste, obr. III.3.1.27.

28. Vysúvajte bradu po podložke zvoľna dopredu, a keď už to ďalej nejde, začnite ju dvíhať. Potom zdvihnite postupne bez pomoci rúk aj hornú časť trupu. V polohe, ktorú ste dosiahli len pomocou chrbtových svalov, sa zabezpečte rukami, ktoré stále spočívajú na pôvodnom mieste, obr. III.3.1.28.

29. Hlavu upravte približne do zvislej polohy, aby ste mali pocit, že pokračuje v predĺžení chrbtice.

30. Uvedomte si chrbtové svaly a snažte sa dosiahnuť, aby boli všade rovnako napäté od šije po pás.

(Poloha predlžuje skrátené prsné svaly a spevňuje ochabnuté chrbtové svaly — teda pôsobí proti hrudnej kyfóze.)

Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.28 — chyby:

— Telo nie je zdvihnuté úsilím chrbtových svalov, ale je vzopreté na rukách. (Aj polohu s vystretými rukami je možné niekedy použiť, ale v tom prípade sa prehnutie musí preniesť až do bedrových kĺbov, na natiahnutie stehnovo-panvových ohýbačov. Neprehýbať telo príliš v páse, ale vyťahovať nahor.)

— Hlava je zaklonená s priveľkým úsilím, takže to vyvoláva nadmerné miestne napätie v šijových svaloch.

Deviata poloha

31. Oprite sa pevne špičkami nôh o podložku.

32. Vzoprite sa na rukách a vytlačte panvu čo najvyššie.

33. Spustite päty k zemi, ale netlačte ich tam nasilu, ani neputujte nohami po podložke. Podobne aj ruky ostávajú na pôvodnom mieste.

34. Tlačte hlavu medzi ruky smerom k zemi, prípadne pritlačte bradu až na prsia, obr. III.3.1.34.

35. Precíťte rovnomernosť zaťaženia v celom tele.

(Poloha posilňuje brušné svaly, ruky a výdatne naťahuje svaly a šľachy na zadnej časti nôh.)

Najčastejšie chyby, obr. III.3.1.34 — chyby:

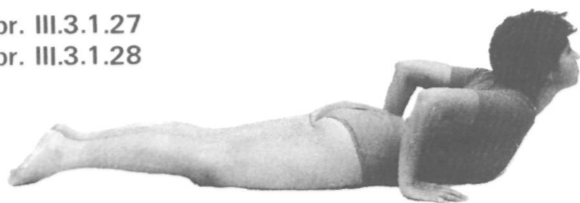
— hlava a horná časť trupu sú zdvihnuté; trup má ležať s rukami približne v jednej priamke;

— lýtka nie sú uvoľnené, päty sú zdvihnuté, telo je vzopreté na špičkách nôh;

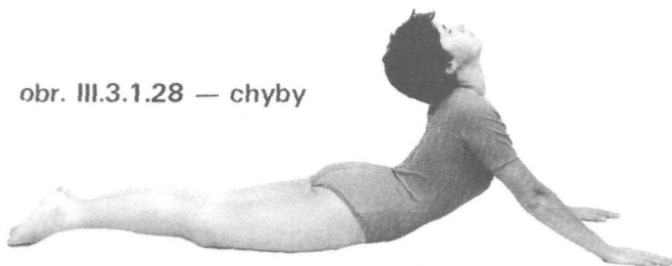
— nohy aj ruky sa pohli z pôvodného miesta.



obr. III.3.1.27



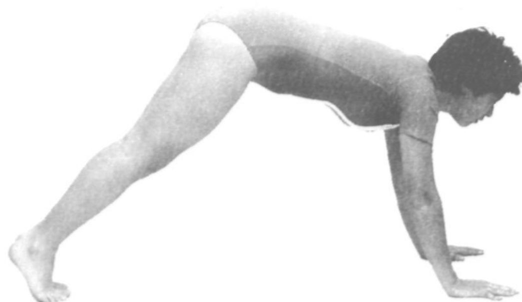
obr. III.3.1.28



obr. III.3.1.28 — chyby



obr. III.3.1.34

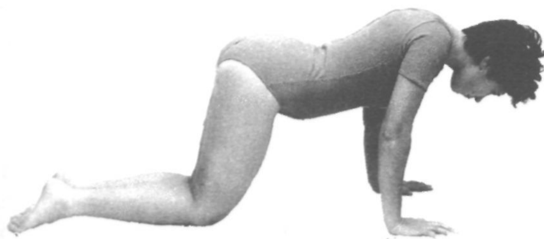


obr. III.3.1.34 — chyby

Desiata poloha (totožná so šiestou polohou)

36. Z predchádzajúcej polohy sa prehupnite okolo špičiek nôh kolenami k podložke a mierne pokrčte ruky, obr. III.3.1.36.

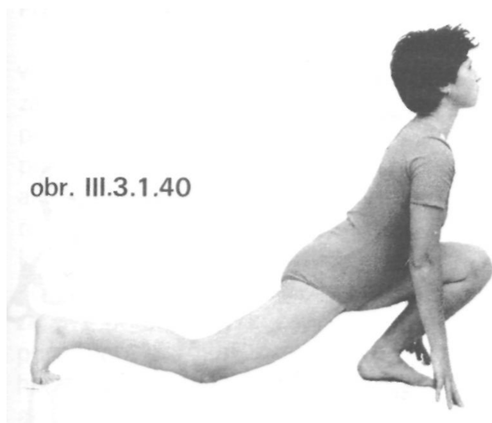
37. Plynule prejdite do polohy ako v bode 22, pričom dbajte, aby nohy ostali na pôvodnom mieste.



obr. III.3.1.36

Jedenásta poloha

38. Z predchádzajúcej polohy sa preneste do vzporu kľačmo ako na obr. III.3.1.36.
39. Plynulo presuňte tú istú nohu, ktorú ste zanožili ako prvú vo štvrtej polohe, chodidlom do stredu medzi dlane rúk. Dbajte pritom, aby ste nezmenili polohu rúk a nohy zostávajúcej vzadu na podložke.
40. Vykonajte všetko tak, ako je popísané pri štvrtej polohe, len nohy sú teraz v opačnom postavení, obr. III.3.1.40.



obr. III.3.1.40

Dvanásta poloha (totožná s treťou polohou)

41. Presuňte aj druhú nohu medzi ruky a zaujmite polohu bociana presne podľa popisu tretej polohy.
42. Skontrolujte si rovnomernosť rozloženia váhy tela na chodidlách, vystretosť kolien a uvoľnenosť, najmä tváre a šije.

Trinásta poloha (totožná s prvou polohou)

43. Z polohy bociana sa začnite vystierať zdola nahor. Napred zapojte svaly v dolnej časti chrbta a pokračujte smerom nahor, uvedomujúc si, ako sa postupne chrbtica vystiera, stavec za stavcom. Hlava visí stále na prsiach a ruky sú uvoľnené, obr. III.3.1.43.



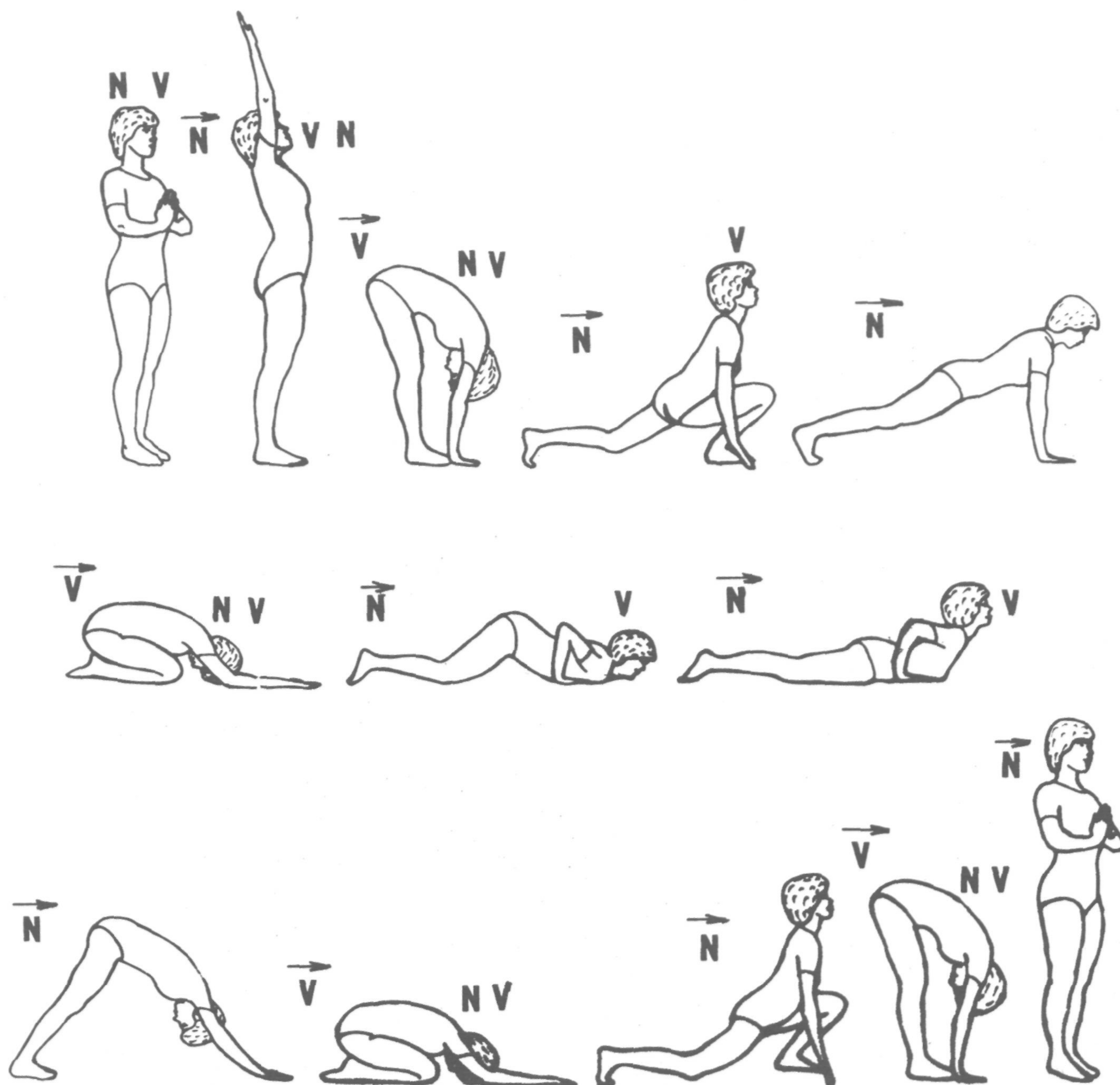
obr. III.3.1.43

44. Nakoniec zdvihnite aj hlavu a ruky presuňte popri tele do polohy ako na obr. III.3.1.3 a zaujmite východiskovú polohu.

Poznámky k ďalšiemu cvičeniu

- Uvedený súbor cvikov tvorí jednu zostavu.
- Zostava sa zvyčajne cvičí 6-krát, niekedy i 12-krát.
- Pred každým opakovaním môžete vo východiskovej polohe chvíľu postáť, sústrediť sa, prípadne použiť aj zvukové vibrácie (mantry), pokiaľ ich poznáte a dobre na vás pôsobia.
- Vo štvrtej a jedenástej polohe striedajte v každom kole poradie nôh. Ak ste v prvom kole začali zanožením a návratom ľavou, v druhom kole to urobte s pravou a ľavá bude len nasledovať za pravou. Dôvodom je symetrické precvičovanie tela a umožní vám to aj lepšie si zapamätať počet opakovaní: nepárne kolá — „aktívna" je ľavá noha, párne kolá — „aktívna" je pravá noha.
- Polohy stále zdokonaľujte a snažte sa, aby aj prechody z jednej do druhej boli plynulé, nenáhlivé a ladné.
- Aby sa vám zo začiatku lepšie cvičilo, dajte si pred seba schému polôh, ako idú za sebou. Môžete použiť schému, v ktorej ďalej popisujeme spôsob dýchania pre oslabených **(obr.** III.3.2.1).
- Na záver cvičenia je vhodné zaradiť krátku, napríklad päťminútovú relaxáciu.

III.3.2 DÝCHANIE



obr. III.3.2.1

Po zvládnutí polohovo-pohybovej etapy nácviku zostavy môžeme pristúpiť k druhej etape a tou je zaradenie plnohodnotného dýchania.

Bez správneho dýchania strácajú značnú časť svojej hodnoty všetky jogové cvičenia, a teda aj pozdrav slnku. Dýchanie treba nacvičiť osobitne a len potom ho začať spájať s ďalšími jogovými technikami, pretože inak by sme rozptyľovali svoju pozornosť veľkým počtom úloh.

Upozornenie: Nasledujúce pokyny o dýchaní pri cvičení sa vzťahujú na zdravých ľudí. Ak má niekto oslabený srdcovo-cievny systém, vysoký krvný tlak, glaukóm a pod., treba s dýchaním postupovať opatrne. Predovšetkým nerobiť zádrže po nádychu a vo všeobecnosti dýchať uvoľnenejšie. I keď sa v joge považuje za osožné a odporúča sa vykonať denne niekoľko nádychov a výdychov na plnú kapacitu pľúc, pri plnom jogovom dychu sa dýcha

bez úporného úsilia, v príjemnej pohode; len vedomie kontroluje, že sa do procesu zapájajú celé pľúca.

Cvičiaci s oslabeným srdcovo-cievnym systémom a pod. by mali zo začiatku dýchať radšej menej zhlboka, uvoľnene, s plným vedomím pocitov z tela nielen počas cvičenia, ale aj po ňom. Po niekoľkých dňoch, ak sa neprejavia nepríjemné odozvy, je možné dych o niečo prehĺbiť, najmä fázu výdychu. A opäť, ak po čase zistíme, že je všetko v poriadku, môžeme začať opatrne prehlbovať aj nádych. 0 možnosti zadržiavania dychu je najlepšie poradiť sa s lekárom.

III.3.2.1 ZÁKLADNÉ DÝCHANIE

Hlavné pravidlo o pripojení dýchania k cvičeniu je jednoduché: v každej polohe vykonáme jeden nádych a výdych, resp. výdych a nádych podľa toho, či požadujeme od cvičenia relaxačný alebo stimulačný účinok. Zmena polohy sa vykonáva so zadržaným dychom po výdychu, resp. nádychu.

Pre **oslabených**:

Aby sme neobrali o toto cvičenie ľudí, ktorí v zmysle vyššie uvedeného upozornenia nemajú zadržiavať dych, uvedieme tu pre nich odchylné pravidlo: dýchajte stále plynule. Z polohy do polohy prechádzajte počas nádychu alebo výdychu tak, ako to prirodzene vyžaduje zmena polohy. Príklad možného postupu je na schéme III.3.2.1, kde značky N a V znamenajú nádych a výdych v nehybnom postavení a N, v znamenajú nádych a výdych počas zmeny polohy. Vyskúšajte si to a prípadne ešte prispôsobte svojim možnostiam. Napríklad v polohách I, III, VI, X, XII môžete pobudnúť aj dlhšie a oddýchnuť si, alebo výdrže v náročnejších polohách II, V, VIII, XI môžete skrátiť.

III.3.2.2 RYTMUS DÝCHANIA

Pre začiatočníkov je vhodné odpočítavať si v duchu trvanie nádychov a výdychov, napríklad v pomere N : V = 4 : 4, neskôr až 8 : 8 alebo 4 : 8. Počítajte približne v jednosekundových intervaloch a sledujete pritom, ako sa do dýchania zapájajú jednotlivé časti pľúc. Približne polovicu intervalov venujte pozornosť dolnému (bránicovému) dýchaniu a zvyšok rozdeľte medzi hrudné a hrotové dýchanie. Prakticky to bude vyzerať takto: raz, dva — pozorujeme brušnú časť, tri — pozorujeme stred hrudníka, štyri — pozorujeme pľúcne hroty. Pri výdychu postupujeme podobne. Dýchanie musí byť hlboké, ale nenásilné. Pri nádychu sa všetky spomínané časti dýchacieho systému rozširujú a pri výdychu zmenšujú svoj objem. Pozor na paradoxné dýchanie: pri nadychovaní hrudníka sa nemá brucho prepadnúť a pri výdychu vypučiť.

Uvedené rytmy dýchania (4:4, 4:8) sú len príklady z veľkého počtu rôznych možností narábania s pohybom. Treba si zvoliť pomerne nenáročný a pritom vhodný rytmus na nácvik spájania dýchania s pohybom. Zatiaľ si nebudeme všímať dĺžku trvania zádrží dychu počas zmeny polôh. Treba dávať pozor, aby sme nelapali dych, čiže nájsť si pomalý, ale ešte dostatočne pohodlný rytmus cvičenia.

III.3.2.3 PREDSTAVA PANÁČIKA

Už sme uviedli, že každú polohu máme zaujať tak, aby sme v celom tele mali pocit rovnomernosti, homogenity zo zaťažnia. Znamená to, že sa pokúsime pomocou drobných pohybov a poopravením polohy vylúčiť miestne zvýšené napätia.

Na to nám výborne môže pomôcť predstava, že naše telo je nafukovací panáčik z tenkej gumy alebo z igelitu. Keď začneme panáčika nafukovať, vystierajú sa mu postupne jednotlivé časti tela, až nadobudne krásne oblé tvary. Keď je však pri nafukovaní niektorý úd zahnutý, ostatné časti tela sa nafúknu skôr. Preto musíme úd uvoľniť, aby napĺňanie vzduchom prebiehalo všade rovnomerne. Alebo ak panáčik nemá všade rovnako hrubú stenu, vzniknú vydutiny. Túto predstavu sa pokúsime zužitkovať a „nafúknuť'" celé telo bez „zlomov a vydutín". Pomáhame tomu vytvorením predstavy naplnenia celého objemu tela vzduchom: mierne môžeme pohnúť končatinami, chrbticou a ďalšími časťami tela, aby sa „pokrčené miesta" vystreli, aby sme všade mali rovnaký pocit plnosti.

Pri výdychu zasa budeme sledovať, ako z panáčika uniká vzduch (samovoľne, bez vytláčania), ako steny ochabujú. Prežívame pocit, že povrch tela sa s výdychom zmenšuje, prepadáva sa do stredu. Výdych je uvoľnením, teda nevydychujeme s úsilím, ale pomaly necháme unikať zo seba vzduch a preciťujeme účinky s tým spojené. Tak sa nám podarí pri každom výdychu uvoľniť celé telo do tej miery, že zostane len zvyškové napätie, aby sme sa ešte udržali v polohe a „nezosypali sa".

Zvládnutie všetkého, čo sme si doposiaľ uviedli (polohy a prechody, dýchanie, rytmus dýchania a predstava panáčika), nám teraz umožní prispôsobovať cvičenie pozdrav slnku tak, aby plnilo požadované účinky.

III.3.3 CVIČENIE S RELAXAČNÝM ÚČINKOM

Prakticky každý človek prežíva občas psychické napätie, náhlenie, obavy, strach, sklamanie a pod. Ale nie každý rovnako reaguje. Tá istá situácia môže jedného priviesť na pokraj infarktu a druhý ju prekoná s rozvážnym postojom. „Ja už mám raz takú povahu, ja za to nemôžem," hovoria ľudia na ospravedlnenie svojho správania. Skúsenosti z jogových cvičení však presvedčivo dokazujú, že človek môže dosť podstatne zmeniť svoju psychiku, pričom to nie je potláčanie prirodzenej povahy, ale jej pozdvihnutie na kvalitatívne vyššiu úroveň. A nielen to. Duševné rozpoloženie sa odráža v celom organizme, výrazne vplýva aj na celkový zdravotný stav človeka.

Pri cvičení pozdrav slnku so zámerom dosiahnuť utíšenie, upokojenie, uvoľnenie, alebo ak máme vysoký krvný tlak, cieľavedome využijeme to, čo sme sa doteraz naučili:

1. V jednotlivých polohách dýchajte tak, aby výdych trval dvakrát tak dlho ako nádych. Napríklad N :V = 2:4, 3:6, 4:8, 5:10, 6:12 atď. Odporúča sa napred si odpočítať pohodlný dlhý výdych a nádych upraviť na jeho polovicu. Nezačínajte hneď s ťažkými dychovými vzorcami! Potreba prehĺbiť dýchanie sa neskôr prihlási aj sama. Príde zvnútra.
2. Zmeny polôh vykonávajte so zádržami po výdychu (Zv). Počítajte s tým pri voľbe pomeru N:V a vytvorte si dychovú rezervu, aby ste zádrž zvládli bez násilia. (Niekomu lepšie vyhovuje, ak celú zádrž po výdychu vykoná v statickej polohe a do nasledujúcej polohy prechádza počas nádychu.)
3. Nezaraďujte zádrž po nádychu (Zn), alebo len veľmi krátku. Súhrnný dychový vzorec môže byť napríklad takýto: N:Zn :V:Zv = 4:0:8:4.
4. Prehĺbte na maximum uvoľňovanie sa počas výdychov (strata napätia pri „vyfučiavaní panáčika").
5. Ak ste oslabení alebo vyčerpaní, v polohách č. III a VI môžete nehybne zotrvať aj dlhšie a pritom dýchajte podľa zvoleného dychového vzorca. Sú to typické relaxačné polohy a možno sa v nich dôkladne uvoľniť. Treba si len zvyknúť na ne. Samozrejme, objemnejšie brucho, vysoký krvný tlak, stuhnutosť a pod. môžu zaviniť, že sa v uvedených polohách budete cítiť nepohodlne. V tom prípade cez ne bežne prejdite a musíte vyčkať, kým sa výdrž v nich stane príjemným oddychom.
6. Ak počas cvičenia zistíte, že ste nesústredení, že vám hlavou behajú rôzne myšlienky, buďte k sebe zhovievaví. Nehodnoťte to ako neschopnosť, ale trpezlivo vracajte pozornosť tam, kde ste ju mali pôvodne zameranú. Časom zistíte, že psychika sa dá trénovať podobne ako svaly, že vaša schopnosť sústredenosti sa bude zlepšovať.

III.3.4 CVIČENIE S AKTIVIZUJÚCIM ÚČINKOM

Toto cvičenie má človeka zdravo ionizovať a pritom zlepšiť úroveň jeho duševnej stability a výkonnosti. Je vhodné pre ľudí ochabnutých, skleslých, depresívnych, malátnych a pri nízkom krvnom tlaku.

1. V jednotlivých polohách dýchajte tak, aby nádych trval aspoň tak dlho ako výdych, prípadne nádych predĺžte až na dvojnásobok výdychu. Napríklad N:V =4:2, 6:3, 8:4 podľa vašej výkonnosti. Začínajte s ľahšími dychovými vzorcami a k náročnejším sa prepracujte postupne.
2. Zmeny polôh vykonávajte so zádržami po nádychu (Zn). Počítajte s tým pri volbe dychového vzorca, aby ste neprecenili svoje sily.
3. Nezaraďujte zádrž po výdychu (Zv), alebo len veľmi krátku. Dychový vzorec môže byť napríklad: N:Zn:V:Zv = 8:4:4:0.
4. Dôkladne precíťte napätie v tele po nádychu (spevnenie stien „nafúknutého panáčika").
5. Ak počas cvičenia zistíte, že lapáte po vzduchu, alebo že ste museli zrýchliť rytmus počítania, prejdite hneď na ľahší dychový vzorec, aby cvičenie prebehlo v rovnakom rytme a v pohode.
6. Počas cvičenia si stále udržujte bdelú, ale relaxovanú pozornosť zameranú na preciťovanie účinkov cvičenia.

III.3.5 CVIČENIE S POSILŇUJÚCIM ÚČINKOM

V joge je známa technika, pomocou ktorej si cvičiaci môže vypestovať takmer kulturistické svaly bez používania posilňovacieho náradia, len napína-

Spisovateľ je ten, kto vie prebudiť driemajúce dobro v ľudskom srdci.

(M. Gándhí)

Spása národa závisí od neho samého, od jeho schopnosti trpieť a obetovať sa.

(M. Gándhí)

ním a uvoľňovaním svalov. Na takýto účel sa dá využiť aj cvičenie pozdrav slnku.

1. V každej polohe vykonajte jednu zádrž po nádychu (Zn). V zádrži spevnite telo s predstavou, že chcete polohu zaujať čo najdokonalejšie, a stuhnite v nej ako z kameňa.
2. S výdychom sa uvoľnite, zadržte dych po výdychu a prehĺbte ešte uvoľnenie.
3. S nádychom prejdite do nasledujúcej polohy a opakujte všetko ako v bode 1. Tak zacvičte celú zostavu.
4. Dychový vzorec si zvoľte podľa svojich schopností, napríklad N:Zn:V:Zv = 4:4:4:4, 4:8:4:8 a pod.
5. Pozornosť zamerajte na svalové skupiny, ktoré sa polohou posilňujú, prípadne predlžujú. Preskúmajte držanie svojho tela a zamerajte sa na nápravu chýb. Chybné držanie tela sa veľmi často vyskytuje v našej populácii a je následkom sedavého spôsobu života.

III.3.6 CVIČENIE S PRVKAMI PRÁNÁJÁMY

Pokročilejší cvičenci, ktorí si prvky pránájámy a niektoré bandhy a mudry nacvičili osobitne, môžu ich začleniť do cvičenia pozdrav slnku. Vhodné je prejsť od vnímania dýchacích svalov na jemnejšie sledovanie pocitov z dýchania: pocit plnosti po nbdychu (púraka) a prázdnoty po výdychu (rečaka). V zádržiach po nádychoch a výdychoch si zasa všímame impulzy, ktoré nás nútia k nádychu a výdychu. Vyčkáme si na tieto impulzy, a keď sa ozvú, poslúchneme ich. Netreba vari ani pripomínať, že tu už musí byť pozornosť oslobodená od iných úkonov, teda zo stránky pohybovej treba mať cvičenie v krvi. Na tento druh cvičenia si zvyčajne volíme relaxačný variant, ktorý sme už popísali. Trvanie jedného dychového cyklu sa predĺži priemerne asi na 30 sekúnd. Treba však dodržať zásadu nenásilnosti a občas si všimnúť, či nemáme stisnuté zuby, pery, zmraštené obočie, napätú tvár a pod. Aj dýchanie musí byť jemné. Nemalo by sa stať, že po zádržiach vyrazí z nás dych s hlasitým výdychom, nemá sa objaviť ani náhlivosť pri nádychoch. Práve obnovenie dýchania po zádržiach nám ukáže, či sme neprepínali. Prechody musia byť jemné, tiché, takmer nebadateľné, ako keď sa pomaly otvára ventil.

Pre mnohých cvičencov, najmä začiatočníkov, sú dlhšie výdrže v ásanách často nepríjemné. Nie pre náročnosť polôh, ale pre duševný nepokoj cvičiacich, ktorých akosi dráždi, že sa „nič nedeje". Majú v sebe ešte pomerne veľa nepokoja a niekedy jogu aj zanechávajú, hoci by ju práve oni najväčšmi potrebovali. Pre nich je veľmi vhodné začať s cvičeniami takého typu, ktorý poskytuje aj pohybové vyžitie a pritom vedie k rozvíjaniu sústredenosti a sebavnímania. Pokročilejší cvičenci si zasa môžu overiť, že relatívne často meniť telesné polohy a udržať si pritom trvalejšiu vnútornú sústredenosť je takisto výborný jogový tréning.

Dosiahnutie vnútornej bdelosti v nehybnej pohodlnej polohe a v nerušenom prostredí je značným pokrokom vo výcviku, ale to nie je všetko. Cennejšie je udržať si túto schopnosť aj v pohybe a v ruchu bežného života. Ako vidieť, súrja namaskár môže výborne poslúžiť na tréning začiatočníkovi i pokročilému jogistovi, každému na jeho úrovni.

III.3.7 CVIČENIE S ROTAČNÝMI PRVKAMI

Ani jedna z polôh pozdravu slnku nie je špeciálne zameraná na precvičenie končatín. Bez ruky alebo nohy sa človek môže dožiť vysokého veku v dobrom zdraví, ale ak sa porucha vyskytne v trupe alebo v hlave, potom sa o zdraví ťažko dá hovoriť. Preto väčšina jogových techník sa zameriava na tieto dôležité oblasti. Prirodzene, na svoje si pritom prídu aj ruky a nohy. Z pohybového hľadiska je pozdrav slnku charakteristický striedaním predklonov a záklonov chrbtice, čo je veľmi vhodné pri rozcvičovaní rannej stuhnutosti. Sú ľudia, ktorí nič iné z jogy ani necvičia, a zdá sa, že im to vyhovuje. Treba však poznamenať, že na trupe máme aj bočné, šikmé a priečne svaly a tie musíme občas tiež precvičiť.

Na to môžeme využiť aj cvičenie pozdrav slnku, do ktorého pridáme rotačné pohyby. Stačí, ak zostavu takto zacvičíme raz. Ostatné opakovania potom cvičíme podľa ponúknutých možností v predchádzajúcom popise. Netreba vari ani zdôrazňovať, že pri výkrutoch sa má dýchať pomaly, zhlboka a pohyby prebiehajú takisto pomaly, synchrónne s dýchaním.

Prvá poloha, obr. III.3.7.1. Východisková po bha ostáva bez zmeny a uvádzame ju len pre úplnosť.

Druhá poloha, obr. III.3.7.2. Po vzpažení sa neusilujeme prejsť do záklonu, ale vytiahnuť telo čo najväčšmi do dĺžky. Potom s nádychom vytočíme hornú časť trupu, hlavu aj ruky, akoby sme sa chceli

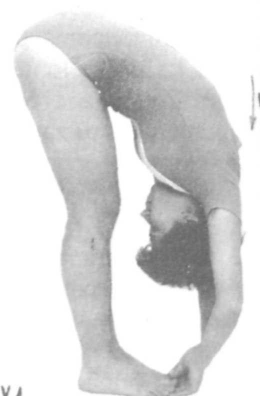


obr. III.3.7.1

obr. III.3.7.2



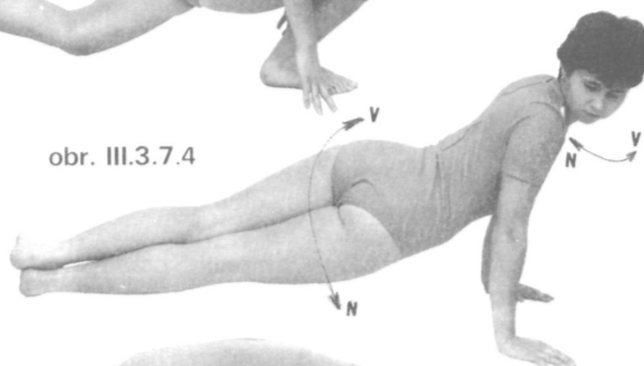
obr. III.3.7.3a



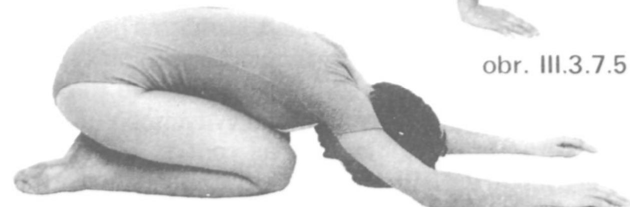
obr. III.3.7.3b



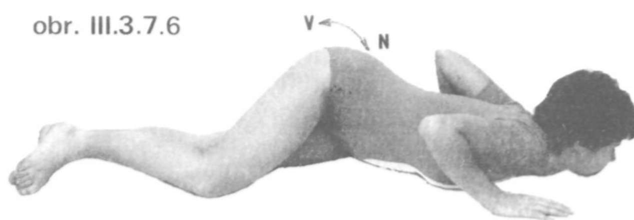
obr. III.3.7.4



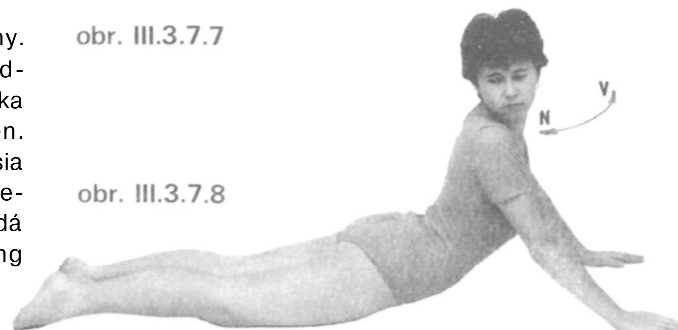
obr. III.3.7.5



obr. III.3.7.6



obr. III.3.7.7



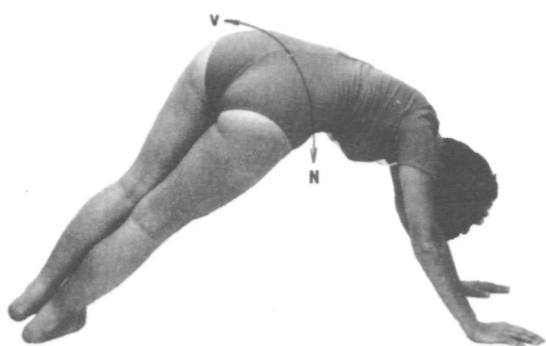
obr. III.3.7.8

obzrieť čo najviac za seba. S výdychom sa vrátime a s ďalším nádychom vykonáme výkrut na opačnú stranu. Výkruty treba robiť postupne: najprv sa vytočíme v páse, potom pripájame ďalšie stavce, až sa vytočia i plecia, hlava a nakoniec aj oči. Návrat robíme v tom istom poradí, teda zdola nohor. Ide o to, aby sme postupne a vedome zapojili do rotácie celú chrbticu. Výkruty spájame s nádychmi preto, aby sa tým spevnil svalový korzet okolo chrbtice a prípadne zabránilo nežiadúcemu posuvu stavcov.

Počet opakovaní: 1 až 3 výkruty na obe strany.

Tretia poloha, obr. III.3.7.3a, III.3.7.3b. V predklone sa chytíme za palce nôh, členky alebo lýtka podľa toho, kam dočiahneme bez pokrčenia kolien. S nádychom zdvihneme hlavu do záklonu a prsia tlačíme dolu. S výdychom rukami jemne priťahujeme hlavu aj trup k nohám. (V tomto prípade sa nedá hovoriť o výkrutoch, ale je to výborný strečing chrbtových svalov.)

Počet opakovaní: 2 až 5-krát.



obr. III.3.7.9



obr. III.3.7.10



obr. III.3.7.11



obr. III.3.7.13

obr. III.3.7.12

Štvrtá poloha, obr. III.3.7.4. V známej polohe sa s nádychom obzrieme za seba, akoby sme sa chceli podívať na pätu zanoženej nohy. S výdychom sa vrátime. S ďalším nádychom vykonáme výkrut na opačnú stranu. Nie je dôležité vidieť pätu vzadu a kvôli tomu skláňať hlavu. Naopak, hlavu aj hornú časť chrbtice treba stále vyťahovať nahor, čo najviac do zvislej polohy.

Počet opakovaní: 1 až 2-krát.

Piata poloha, obr. III.3.7.5. Po zaujatí polohy s nádychom sklopíme panvu i päty nôh na jednu stranu a súčasne na tú istú stranu otočíme aj tvár. S výdychom sa vrátime a cvik zopakujeme i na opačnú stranu. Treba dbať na to, aby chrbtica ostala stále vystretá, teda aby sme sa neprehli v páse. Je to vlastne rotačný spinálny cvik (krokodílí cvik) vo vzpore ležmo.

Počet opakovaní: 1 až 2-krát.

Šiesta poloha, obr. III.3.7.6. Poloha ostáva bez zmeny a využijeme ju na relaxáciu po pomerne náročnom predchádzajúcom cviku.

Siedma poloha, obr. III.3.7.7. Z klasickej polohy s nádychmi spúšťame (sklápame) panvu na obe strany k zemi a s výdychmi sa vraciame. Hlava aj ruky ostávajú bez pohybu.

Počet opakovaní: 2 až 5-krát.

Ôsma poloha, obr. III.3.7.8. Zaujmeme východiskovú polohu tentoraz s vystretými rukami, ale dáme pozor, aby sme nevytvorili nadmerné prehnutie chrbtice v bedrovej oblasti. S nádychmi sa vytáčame na obe strany a pokúšame sa pozrieť na päty, s výdychmi sa vraciame.

Počet opakovaní: 2 až 5-krát.

Deviata poloha, obr. III.3.7.9. Po zaujatí východiskovej polohy s nádychom zvoľna sklápame panvu na jednu stranu, až sa nohy opierajú len o hranu chodidla spodnej nohy. Hlavu pritom dôsledne tlačíme stále medzi ruky smerom k zemi. (Tento cvik veľmi zvádza k vystretiu tela, takže by sa to nakoniec mohlo podobať výkrutom v piatej polohe.) S výdychom sa vrátime, zaujmeme východiskovú polohu a s ďalším nádychom sklopíme panvu na opačnú stranu.

Počet opakovaní: 1 až 2-krát.

Desiata poloha, obr. III.3.7.10. Je to klasická poloha a využijeme ju na relaxáciu po predchádzajúcom cviku.

Jedenásta poloha, obr. III.3.7.11. Cvičíme rovnako ako pri štvrtej polohe, len nohy sú teraz v obrátenom postavení.

Dvanásta poloha, obr. III.3.7.12. Ako pri polohe tretej. Na obrázku uvádzame len východiskovú polohu.

Trinásta poloha, obr. III.3.7.13. Postupujeme ako pri prvej polohe.

III.3.8 POZDRAV SLNKU — DYNAMICKÝ TYP

Zostava cvikov pozdrav slnku (súrja namaskár) sa v jogovej literatúre i praxi vyskytuje vo viacerých obmenách. Napr. A. V. Lysebeth vo svojej knihe Jóga (Praha, Olympia 1972) uvádza zostavu, ktorá sa cvičí veľmi rýchlo: za desať minút ju pokročilejší cvičenec zopakuje až 40-krát. Vedie to k zvýšeniu pulzovej frekvencie, k spoteniu, takže ide vlastne o jogový aerobik. Ale fyziologicky veľmi hodnotný. Jednotlivé polohy tela na seba nadväzujú v logickom slede: ak jedna poloha vyžaduje zmrštenie určitých svalov, hneď nasledujúca ich predlžuje a všetko je to zosúladené s dýchaním. Precvičia sa všetky dôležité svaly a kíby vrátane chrbtice, a to veľmi šetrne, pretože pri väčšine polôh chrbtica a dolné končatiny sú zaťažené váhou tela len čiastočne. Nijaké nárazy, skoky alebo švihy, len plynulé plavné pohyby. Ľudia s nedostatkom iného intenzívnejšieho pohybu, ktorým by si mohli posilniť srdcovo-cievny systém (napr. behy, plávanie, rezká chôdza a pod.), by mali aspoň každý druhý deň zaradiť toto cvičenie do svojho programu. Ráno si tých desať minút môže nájsť každý. Záťaž treba zvyšovať postupne. Zo začiatku zacvičíte zostavu za desať minút možno len 12 alebo 20-krát, ale časom sa prepracujete až na počet 40.

Záujemci s oslabeným srdcovo-cievnym systémom musia postupovať opatrne, ale o to vytrvalejšie.

Toto cvičenie odporúčame vyskúšať aj vyznavačom aerobiku, pretože neraz sme svedkami toho, že vytúžený aeróbny účinok sa dosahuje na úkor zdravotného stavu pohybového aparátu a chrbtice.

Pri intenzívnych cvičeniach vytrvalostného charakteru je vhodné merať si pulzovú frekvenciu okamžite po prerušení alebo skončení cvičenia. Ak sa má dosiahnuť požadovaný tréningový efekt, musí pulzová frekvencia prekročiť istú minimálnu hodnotu, ale nesmie prekročiť maximálnu, aby nedošlo k preťaženiu cvičiaceho.

Na účely merania môžeme použiť jednoduchý vzorec prevzatý z praxe rekreačných bežcov. Niekde sa uvádza, že stačí dosiahnuť aj 1 20 pulzov za minútu.

správna frekvencia pulzu po záťaži = 180 mínus vek

Teda päťdesiatročný človek by nemal prekročiť 180 — 50 = 130 pulzov za minútu.

Inou vhodnou pomôckou je tabuľka, v ktorej sa uvádza širší rozsah prípustných hodnôt pulzovej frekvencie. Tieto hodnoty sa pohybujú v rozmedzí 70 až 80 % maximálnej pulzovej frekvencie.

	frekvencia pulzu	
vek	**maximálna**	**tréningový rozsah**
25	200	140—170
30	194	136—165
35	188	132—160
40	182	128 — 155
45	176	124—150
50	171	119 — 145
55	165	115—140
60	159	111—135
65	153	107 — 130

Pulz si môžete odmerať priložením prsta na cievu na zápästí. Treba mať pri sebe hodinky so sekundovou ručičkou, spočítať pulzy za 1 5 sekúnd a vynásobiť to štyrmi. Merať stlačením krčných tepien sa neodporúča, pretože sú tam citlivé baroreceptory a tlakom sa ovplyvní pulzová frekvencia. U citlivých ľudí môže dôjsť aj k iným závažnejším poruchám srdcového rytmu, obzvlášť tlakom na ľavej strane.

Uvedený typ cvičenia nie je vhodné vykonávať každý deň, ale len každý druhý, aby mohlo dôjsť k regenerácii svalov a ich posilneniu po záťaži. Po takomto cvičení sa môžete osprchovať alebo vykúpať, pretože v tomto prípade sa záťaž týkala kostrového svalstva, teda nevzťahuje sa naň to isté, čo na ásany.

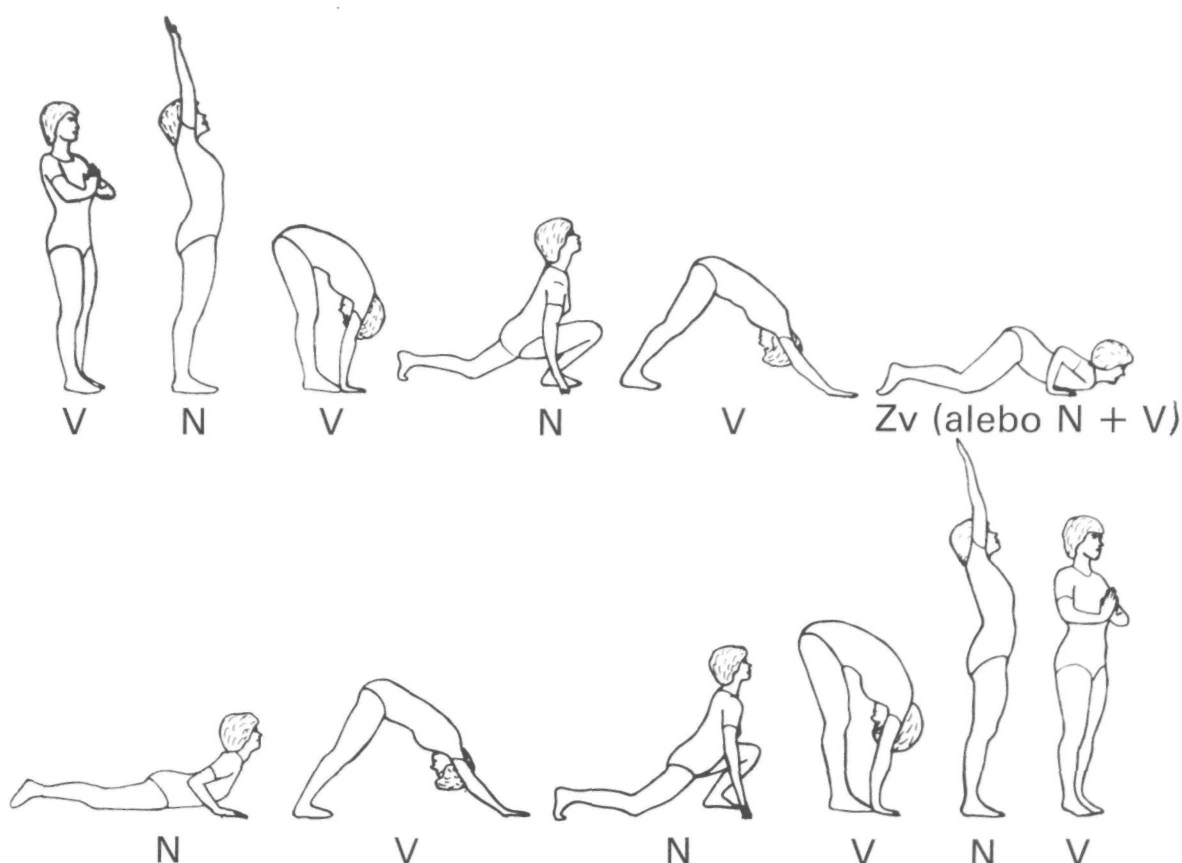
Celá zostava sa skladá z polôh, ktoré sme už popísali v predchádzajúcom texte. Zmena je v tom že dve polohy sa vynechávajú a pri cvičení sa inak dýcha. Údaje o dýchaní sú uvedené pri obrázkoch jednotlivých polôh, obr. III.3.8.

III.4 RÔZNE PRÍPRAVNÉ CVIKY

V tejto časti popisujeme niekoľko ďalších prípravných cvikov, ktoré nie sú uvedené v knihe Joga (Šport 1985, 1988), prípadne tam uvedené sú, ale sa líšia spôsobom vykonávania cvičenia. Nasledujúce cviky vám doplnia a spestria zásobník prípravných cvičení, ktoré sú zahrnuté v inej literatúre.

III.4.1 PRECVIČENIE KRČNEJ OBLASTI

1. Posaďte sa a nohy vystrite pred seba. Trup je vzpriamený, nohy sú spolu, ruky spočívajú na stehnách.



obr. III.3.8

2. S nádychom vzpažte a vytiahnite celý trup a hlavu čo najvyššie, aby sa vyrovnali do zvislej polohy, obr. III.4.1.2.

3. Bez toho, že by ste zmenili polohu hlavy a chrbtice, spustite voľne ruky na stehná. Tým si zabezpečíte správny sed, obr. III.4.1.3.

4. V uvedenej polohe sa nadýchnite a s výdychom nechajte hlavu voľne klesať na stranu, ako keby ste si chceli ucho položiť na plece, obr. III.4.1.4. Je to prostý, uvoľnený úklon, teda bradu neotáčajte k plecu. Uvedomte si pretiahnutie šijových svalov, ktoré nastalo účinkom váhy hlavy, čiže bez úsilia. Zotrvajte tak pol až jednu minútu a voľne dýchajte.

5. S nádychom hlavu veľmi pomaly vzpriamte, vytiahnite ju smerom nahor a uvedomte si úplnosť nádychu a vyrovnanosť chrbtice.

6. S výdychom uvoľnene spustite hlavu k opačnému plecu a zotrvajte tak pol až jednu minútu. Hlavu jemne nastavte tak, aby ste cítili ťahanie až v uchu.

7. Podobným spôsobom spustite hlavu do záklonu, stisnite zuby a pohľad sústreďte na špičku nosa. Nechajte pôsobiť len váhu hlavy, nepoužívajte silu. Ústa majte zatvorené a uvedomte si preťahovanie prednej časti krku. Chrbtica musí byť stále vzpriamená s výnimkou krčnej časti. Ak je vám sed podľa obrázka III.4.1.3 veľmi nepohodlný, oprite sa vystretými pažami o podložku, ale len čiastočne, aby ste udržali vystretú chrbticu, obr. III.4.1.7.

8. Po chvíli hlavu s nádychom pomaly vzpriamte a uvedomte si pocity v šiji. Potom s výdychom nechajte hlavu klesnúť na prsia, stisnite zuby a pohľad sústreďte na stred medzi obočím. Opäť nechajte pôsobiť len zemskú tiaž a udržujte chrbticu vystretú. Vnímajte preťahovanie zadnej časti krku a uvoľnene pritom dýchajte, obr. III.4.1.8.

9. Po chvíli výdrže v polohe uvoľnite stisk zubov a zameranie pohľadu, zatvorte oči a hlavu pomaly zdvihnite. Uvedomte si pritom pocity v šiji.

10. Udržujte hlavu aj chrbticu v bezchybnej zvislej polohe, otáčajte hlavou dozadu a obzrite sa čo najďalej za seba. Stisnite zuby a aj oči vytočte čím viac dozadu. Dýchajte voľne, obr. III.4.1.10.

11. Po niekoľkých nádychoch a výdychoch uvoľnite stisk čeľustí, zatvorte oči a pomaly otáčajte hlavou naspäť. Uvedomte si pritom pocity v šiji. Potom cvik vykonajte aj na opačnú stranu.

12. Krúžte hlavou z predklonu ponad plece dozadu a ponad druhé dopredu. Krúžte pomaly a veľmi jemne, bez úsilia. Nechajte, aby sa hlava gúľala akoby vlastnou váhou. Pohyb počas záklonu spojte s nádychom, počas predklonu s výdychom, obr. III.4.1.12. Vykonajte 5 až 10 okruhov v oboch smeroch.



obr. III.4.1.2



obr. III.4.1.3


obr. III.4.1.4


obr. III.4.1.7


obr. III.4.1.8

Poznámka: Pri poruchách krčnej chrbtice krúživé pohyby vykonávajte opatrne alebo ich vynechajte.
Účinky: Cvik uvoľňuje a preťahuje šijové svaly. Tieto svaly sú väčšinu dňa napäté, pretože udržujú hlavu vo vzpriamenej polohe. Chrbtica, ako hlavná opora hlavy, nepodopiera hlavu presne pod jej ťažiskom, ale kúsok vzadu, takže šijové svaly musia byť stále v akcii, ináč by nám hlava klesla na prsia. Druhou príčinou napätia šijových svalov je zlý psychický stav človeka. Nielen bezprostredný stres, ale dokonca aj spomienka na nepríjemnú situáciu vyvoláva zvýšené napätie v šiji. Spomenuli sme už pri preťahovacích cvikoch, že psychika a svalové napätie spolu úzko súvisia. V prípade šijových svalov je to obzvlášť výrazné. Preto aj uvoľnenie týchto svalov a oblasti krčnej chrbtice prináša človeku zjavnú úľavu. Naopak, trvalé napätie v šiji nesie so sebou množstvo rôznych nepríjemných prejavov, ako sú bolesti hlavy, únava, podráždenosť a podobne.

Druhý, nemenej významný prínos uvedeného cviku je posilňovanie chrbtových svalov pozdĺž chrbtice. Ako sme si uviedli, počas celého cvičenia treba udržať vystretú chrbticu. Každý čoskoro zistí, že to nie je celkom jednoduchá vec. Malé deti tak dokážu


obr. III.4.1.10


obr. III.4.1.12

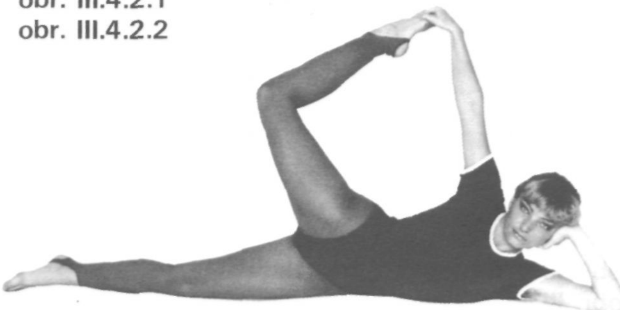
sedieť bez problémov, ale dospelý človek už po chvíli cíti bolesť v chrbte, prípadne silné napätie v nohách. Je to príznak oslabených svalov v oblasti medzi lopatkami a skrátených prsných svalov. Uvedený spôsob sedenia veľmi rýchlo odhalí svalovú nerovnováhu. Neraz sú prekvapení aj inak dobre trénovaní ľudia, že nevydržia takto sedieť niekoľko minút.

S cvičeniami v sede znožmo so vzpriamenou chrbticou sa budete stretávať v prvých mesiacoch jogovej praxe veľmi často. Pomáhajú účinne napravovať zlé držanie tela, ktoré býva príčinou mnohých zdravotných problémov. Je možné, že zo začiatku vám vzpriamený sed s rukami položenými na stehnách bude robiť problémy. V tom prípade možno aspoň dočasne použiť čiastočnú oporu rúk o podložku, ako uvádzame v bode 7. Oprite sa o dlane, paže vystrite, ale hlavu a chrbát vyťahujte dohora. Teda nie je to zvalenie na ruky, klesnutie hlavy medzi plecia a vyhrbenie chrbta!

Pokiaľ máte problémy s krčnou chrbticou, cvičte citlivo, opatrne, bez prejavov bolesti. Popísané precvičenie šije a krčnej chrbtice možno vykonávať aj v sede na stoličke, v stoji alebo vo vadžrásane. Aj pri cvičení v náhradných polohách treba myslieť na vyrovnanosť chrbtice — zapojenie chrbtových svalov, i keď v týchto prípadoch to už bude menej náročné.



obr. III.4.2.1
obr. III.4.2.2

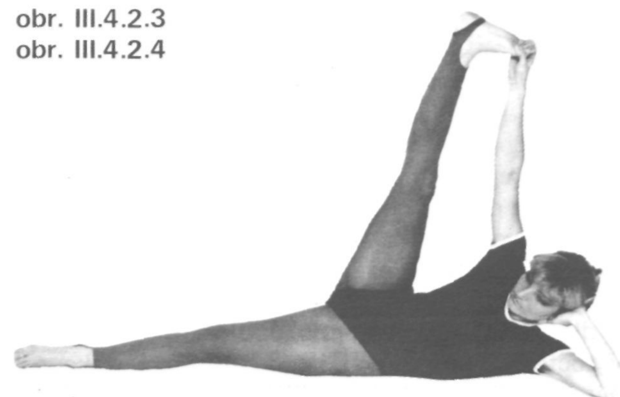


III.4.2 PRECVIČENIE NÔH V ĽAHU NA BOKU

1. Ľahnite si na ľavý bok a podoprite si hlavu rukou. Ľavú nohu vystrite a prsty pravej nohy vložte do dlane pravej ruky tak, že prsty ruky smerujú hore po priehlavku, obr. III.4.2.1.
2. S nádychom pomaly zdvihnite pokrčenú pravú nohu chodidlom nahor a snažte sa ju vystierať. Koleno má byť približne nad kolenom ľavej nohy (teda nie pred telom). Pravá paža je vystretá a naťahuje priehlavok, obr. III.4.2.2.
3. Po krátkej výdrži s výdychom pravú nohu uvoľnite a spustite nižšie. Koleno pretočte smerom k hlave, čím sa prsty ruky ocitnú zhora na chodidle a špička nohy v dlani, obr. III.4.2.3.
4. S nádychom pravú nohu zvoľna úplne vystrite v kolene približne do zvislej polohy a chodidlo nakloňte smerom k hlave. Uvoľnite členok a lýtkový sval, aby sa chodidlo poddalo ťahu vystretej pravej paže, obr. III.4.2.4.
5. Po krátkej výdrži s výdychom pravú nohu pokrčte a pretočte do polohy podľa obr. III.4.2.1.
6. Opakujte 5 až 10-krát v ľahu na ľavom aj pravom boku.



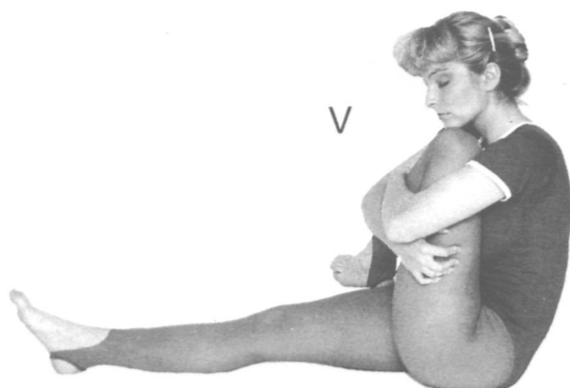
obr. III.4.2.3
obr. III.4.2.4



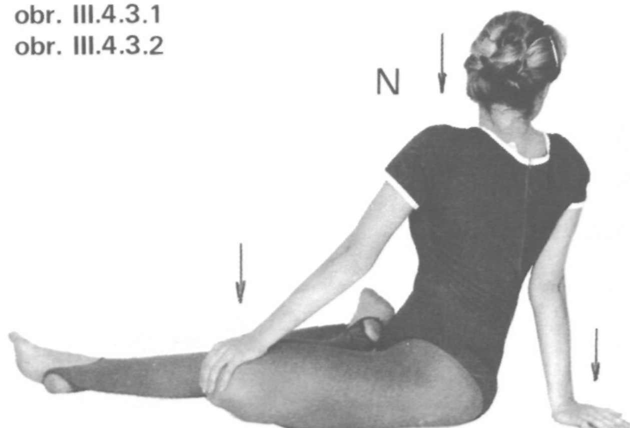
7. Výdrže v koncových polohách môžete robiť krátke, po nádychu, alebo dlhšie, s normálnym dýchaním.

Účinky: Precvičujú sa všetky tri hlavné kíby na nohách, preťahujú sa svaly na prednej i zadnej strane nôh. Cvik pôsobí priaznivo aj na pohlavné orgány a obličky, ktoré podnecuje k lepšiemu odvádzaniu usadenín.

III.4.3 POLOVIČNÝ MOTÝĽ S VÝKRUTOM



obr. III.4.3.1
obr. III.4.3.2



1. V sede s vystretými nohami pokrčte pravú nohu v kolene a s výdychom ju pomocou paží pritiahnite k hrudi, obr. III.4.3.1. Pri opakovaní tohto pohybu sa raz snažte vtiahnuť koleno do pravého podpažia, druhý raz do ľavého.

2. S nádychom spustite koleno k podložke, pričom priehlavok ostane ležať na stehne ľavej nohy. Súčasne položte dlaň pravej ruky na pravé koleno a dlaň ľavej ruky oprite o podložku za chrbtom. Vytočte tým smerom aj plecia a hlavu. S dokončením nádychu vyťahujte chrbticu nahor, pričom rukami tlačte rovnomerne na koleno a podložku, akoby ste sa chceli zdvihnúť na rukách do výšky, obr. III.4.3.2. Chrbtica musí zostať vystretá kolmo na podložku a súčasne vykrútená dozadu.

3. S výdychom uvoľnite tlak rúk, otočte hlavu a trup dopredu a znova pritiahnite oboma rukami nohu k prsiam ako na obr. III.4.3.1.

4. Zopakujte 5-krát a potom to isté zacvičte na opačnú stranu.

Účinky: Tento cvik uvoľňuje stehnové kĺby a súčasne precvičuje chrbticu v torzii. Pretože tlakom rúk sa nadľahčuje a preťahuje trup, torzia prebieha v stave, keď sú medzery medzi stavcami trochu zväčšené a platničky odľahčené. Prispieva to k lepšej regenerácii stykových plôch a k predĺženiu skrátených posturálnych svalov a väzov.

III.4.4 PRECVIČENIE STEHNOVÝCH KĹBOV

obr. III.4.4.1
obr. III.4.4.4
obr. III.4.4.5







1. V sede s vystretými nohami pokrčte jednu nohu a objímte ju rukami tak, že koleno leží v lakťovom zhybe jednej ruky a chodidlo v lakťovom zhybe druhej ruky, obr. III.4.4.1.

2. Pomocou rúk pohybujte zľahka nohou vpravo a vľavo, priťahujte ju k sebe a uvoľňujte, vykonávajte ňou krúživé pohyby.

3. To isté zopakujte druhou nohou.

4. Oprite sa rukami chrbtom, vystrite chrbticu a bez pomoci rúk pokrčte jednu nohu tak, že je preložená cez stehno druhej nohy a päta je čo najbližšie pri bruchu, obr. III.4.4.4.

5. Pokrčenú nohu vystrite a opäť ju pokrčte, tentoraz vedľa seba, takže päta je pri stehnovom kíbe pokrčenej nohy a špička smeruje od tela, obr. III.4.4.5.

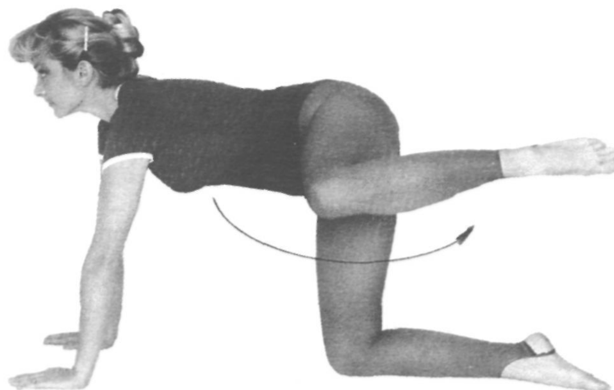
6. Cvik podľa bodov 4 a 5 opakujte každou nohou 6 až 10-krát.

Účinky: Zlepšuje sa pohyblivosť stehnových kĺbov a súčasne sa posilňujú svaly a väzy spájajúce stehno s panvou. Popísané pohyby sú v bežnom živote zriedkavé, teda precvičuje sa zanedbaná oblasť svalov. Pokiaľ by vám zo začiatku prekladanie nohy zo strany na stranu robilo problémy, môžete si pritom pomôcť rukami. Cieľom však je uvoľniť a posilniť príslušné svaly natoľko, aby ste nohu ovládli a dostali ju do príslušných polôh bez pomoci **rúk.**

obr. III.4.5.1a

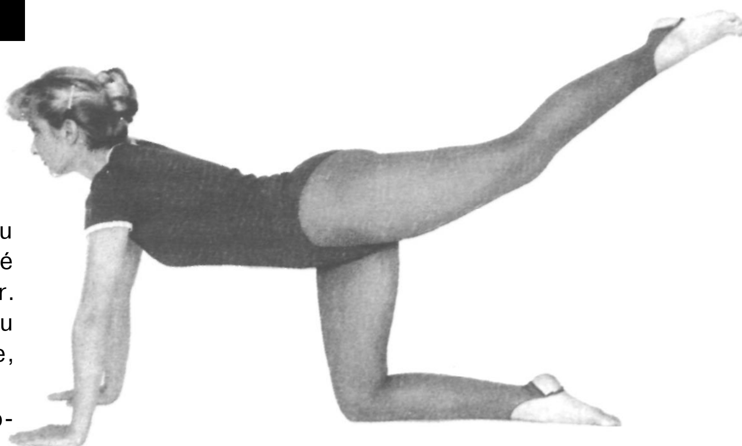


obr. III.4.5.1b



III.4.5 PSÍK

obr. III.4.5.2



1. Vo vzpore kľačmo (štvornožky) preneste váhu tela na jedno koleno a druhým vykonávajte krúživé pohyby. Pri výdychu pritiahnite koleno k hrudi, obr. III.4.5.1a, potom pokrčenú nohu zdvihnite stranou hore tak, aby bola približne vo vodorovnej polohe, a s nádychom ju vystierajte, obr. III.4.5.1b.

2. S dokončením nádychu je noha vystretá a zanožená, obr. III.4.5.2.

3. S výdychom pokrčte vystretú nohu a pritiahnite ju popri kľačiacej nohe znova k hrudi.

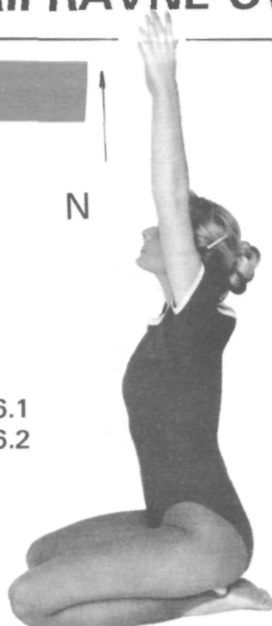
4. Opakujte každou nohou 3 až 6-krát.

5. Cvičte to isté, ale zmeňte smer točenia. S nádychom nohu spodkom vystierajte do zanoženia a s výdychom stranou pokrčte a pritiahnite k hrudi.

Účinky: Tento cvik pripomína známy pohyb psíka pri stĺpe. Precvičujú sa stehnovo-panvové svaly a väzy, zlepšuje sa pohyblivosť kĺbov. Cvik je veľmi šetrný, pretože kíby pri ňom nie sú zaťažené váhou tela.

III.4.6 LEOPARD





obr. III.4.6.1
obr. III.4.6.2



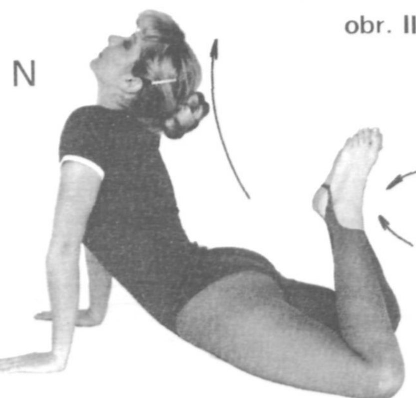
obr. III.4.6.3



obr. III.4.6.4



obr. III.4.6.5



obr. III.4.6.6



obr. III.4.6.7

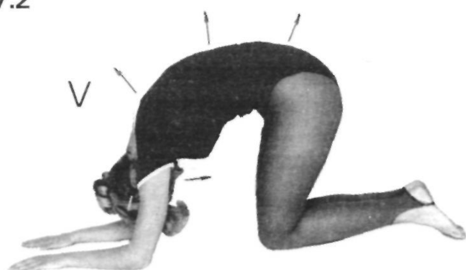
1. Posaďte sa na päty a kolená dajte čo najďalej od seba. Je to poloha žaby (mandukásana), obr. III.4.6.1.
2. S hlbokým nádychom vzpažte a pretiahnite telo do dĺžky, **obr.** III.4.6.2.
3. S výdychom sa schúľte do predklonu medzi stehná a predlaktia položte na podložku. Lakte dajte čo najbližšie k rozkroku, obr. III.4.6.3.
4. S nádychom vystrite paže čo najďalej pred seba a pretiahnite chrbticu. Hlava je voľne medzi pažami. Seďte stále na pätách, obr. III.4.6.4. Je to cvik podobný šašankásane, len kolená sú rozkročené.
5. Dlane nechajte položené na mieste, kam dočiahli, a s výdychom posúvajte hlavu popri podložke dopredu, až sa trup oprie prsami o podložku, pričom panva je zdvihnutá. Chodidlá sú stále tesne pri sebe, telo sa dotýka podložky špičkami nôh, rozkročenými kolenami, prsami, rukami a bradou, teda v ôsmich bodoch, obr. III.4.6.5. Je to poloha nikundžásana rozkročmo.
6. Ponechajte dlane a kolená na mieste a s nádychom posúvajte trup ďalej dopredu, až brucho doľahne na podložku. Potom zdvihnite hlavu, ďalej plecia a nakoniec pomocou paží celý trup, pričom panvu nechajte klesať k podložke. Súčasne so zdvihnutím trupu pokrčte nohy v kolenách, chodidlá sú priložené k sebe a tlačte ich smerom k sedacím svalom, obr. III.4.6.6. Poloha pripomína bhudžangásanu s ohnutými kolenami a má sa zaujať pri dokončení nádychu.
7. S výdychom položte nohy na podložku a dosadnite na päty, takže sa ocitnete v polohe ako na obr. III. 4.6.4, teraz však už nenapínajte paže, ale klesnite do polohy uvoľnene, obr. III.4.6.7.
8. S nádychom sa zvoľna vzpriamte, pričom chrbticu vystierajte postupne zdola nahor. Nádych ukončite vzpažením, obr. III.4.6.2.
9. Opakujte 5 až 10-krát.

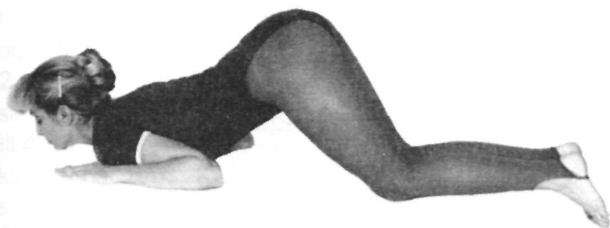
Účinky: Precvičuje sa spojenie stehien s panvou, preťahujú sa najmä stehnovo-panvové ohýbacie svaly a zlepšuje sa ohybnosť chrbtice. Tento cvik preťahuje aj svaly na vnútornej strane stehien, ktoré často bývajú skrátené. Dôležitý je masážny účinok cviku na oblasť panvového dna a kostrče.

III.4.7 PREŤAHOVANIE POSTRANNÝCH SVALOV

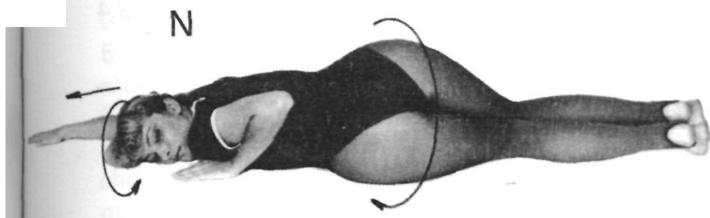


obr. III.4.7.1
obr. III.4.7.2





obr. III.4.7.5
obr. III.4.7.6



1. V polohe vzpor kľačmo na lakťoch zdvihnite špičky nôh kúsok nad podložku, takže váha tela spočíva len na kolenách a na rukách. S nádychom vychýľte predkolenia vpravo a súčasne sa obzrite tým smerom, takže chrbtica sa prehne do bočného oblúka, obr. III.4.7.1.
2. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy, vtiahnite brucho, vyhrbte chrbát a hlavu pritlačte na prsia, obr. III.4.7.2.
3. S nádychom vykonajte cvik na opačnú stranu.
4. Opakujte 3 až 6-krát.
5. Zo vzporu kľačmo spustite prsia a hlavu na podložku a vydýchnite, obr. III.4.7.5. Je to poloha nikundžásana, ktorá je súčasťou cvičenia pozdrav slnku.
6. S nádychom sklopte panvu vpravo k podložke, súčasne vystrite ľavú pažu a položte dlaň pred seba. Tvár si položte na ľavé líce. Pažu naťahujte po podložke, akoby ste ňou chceli dočiahnuť čo najď'a-ľej, obr. III.4.7.6.
7. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy a uvoľnite sa.
8. S nádychom vykonajte cvik na opačnú stranu.
9. Opakujte 3 až 6-krát.

Účinky: Popísané dva cviky preťahujú postranné svaly trupu. Prvý viac v dolnej časti, druhý viac v hornej. Zlepšujú držanie tela a odstraňujú niektoré bolesti v oblasti chrbtice. Uvoľňuje sa oblasť krížov a niekedy sa zmiernia aj menštruačné ťažkosti.

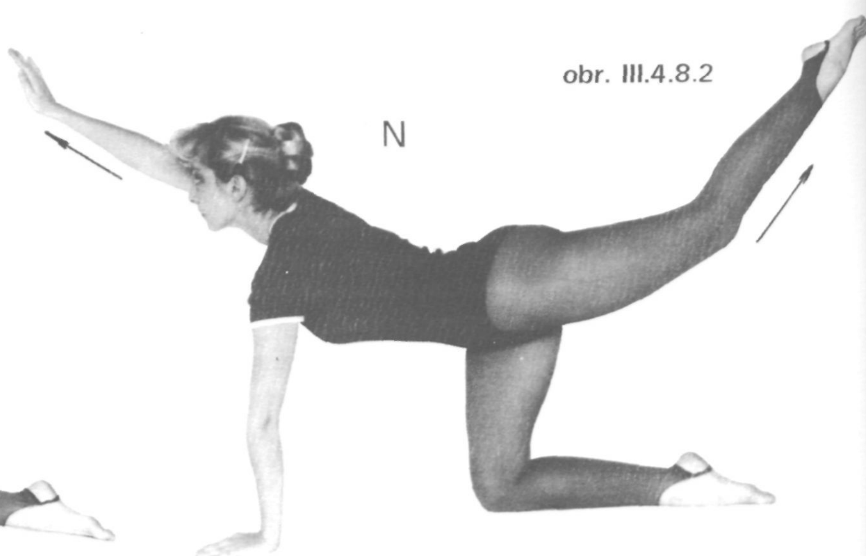
III.4.8 PREŤAHOVANIE VO VZPORE KĽAČMO

1. Vo vzpore kľačmo s výdychom pokrčte pravú nohu a pritiahnite stehno k bruchu. Vyhrbte chrbát, vtiahnite brucho a pritlačte bradu k prsiam, obr. III.4.8.1.
2. S nádychom vystrite pravú nohu a ľavú pažu, prehnite chrbticu do záklonu a pretiahnite telo do dĺžky, obr. III.4.8.2.
3. S výdychom pokrčte pravú nohu a uchopte ju poza chrbát ľavou rukou za priehlavok, obr. III.4.8.3.
4. S nádychom zdvihnite nohu čo najvyššie pomocou napnutej paže a tvár otočte smerom k chodidlu, obr. III.4.8.4.
5. S výdychom sa vráťte do vzporu kľačmo a to isté zacvičte aj na opačnú stranu.
6. Opakujte 3 až 6-krát.

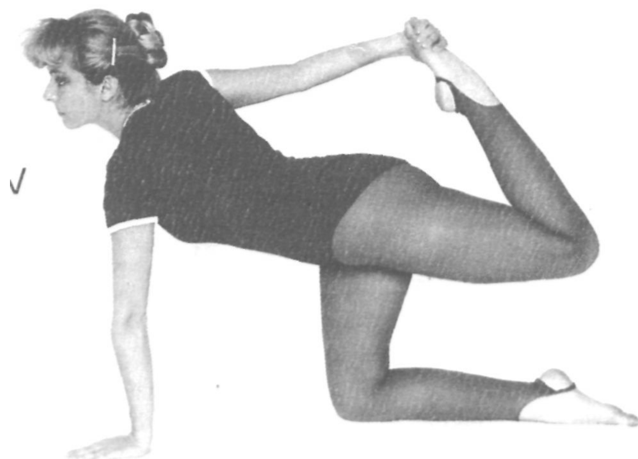
Účinky: Preťahujú sa priečne svaly trupu a predlžujú sa steh novo-panvové ohýbače. Cvik pôsobí dobre aj na pružnosť hrudníka a celej chrbtice.

obr. III.4.8.1





obr. III.4.8.2



obr. III.4.8.3

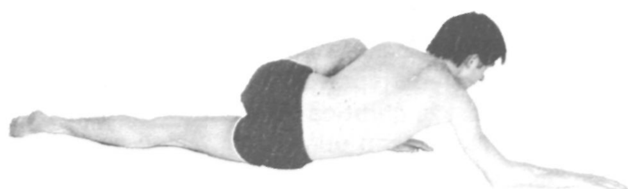


obr. III.4.8.4

III.4.9 KROKODÍLIA CHÔDZA



obr. III.4.9.2
obr. III.4.9.3



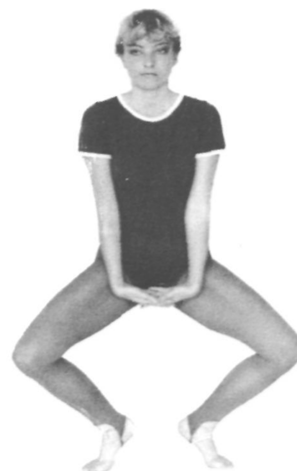
1. Zaujmite vzpor ležmo. Váha tela spočíva na špičkách nôh a vystretých pažiach.
2. Maximálne pokrčte pravú nohu a postavte ju čo najbližšie k miestu, kde sa opiera o podložku pravá ruka. Súčasne položte dlaň ľavej ruky čo najďalej pred seba, takže sa vám natiahne celá ľavá polovica tela, obr. III.4.9.2.

3. Pravé chodidlo a ľavú dlaň nechajte na mieste opreté o podložku, pokrčte ľavú nohu a chodidlo postavte k ľavej dlani. Súčasne vystrite pravú nohu aj pažu a jej dlaň položte čo najďalej pred seba na podložku, obr. III.4.9.3.
4. Pohyby popísané v bodoch 2 a 3 spojte do plynulých krokov.

Účinky: Tento cvik je vhodný na rozcvičenie oboch končatín i chrbtice a zahriatie tela. Vyžaduje niekoľko metrov voľného priestoru pred cvičiacim, preto sa môže zaradiť do spoločných cvičení vo väčších telocvičniach.

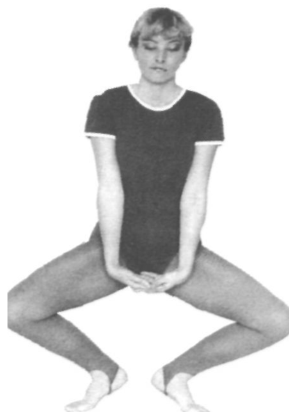
obr. III.4.10.1





obr. III.4.10.2

III.4.10 PODREPY



obr. III.4.10.4



obr. III.4.10.5

1. V stoji mierne rozkročnom zopnite prsty na rukách dlaňami nahor a paže vystrite pozdĺž tela, obr. III.4.10.1.
2. Spustite sa zvoľna do podrepu na špičkách, aby sa prsty rúk dostali do pôvodnej výšky kolien, obr. III.4.10.2. Chrbát a hlavu držte pritom vystreté kolmo na zem. Kolená rozťahujte maximálne od seba, päty smerujú k sebe.
3. V polohe zotrvajte niekoľko sekúnd a zvoľna, pomaly sa vráťte do stoja na špičkách.
4. Podobne cvik zopakujte s vystretou chrbticou do hlbšieho podrepu, v ktorom sú prsty rúk približne v počiatočnej výške stredu lýtok, obr. III.4.10.4.
5. Pri nasledujúcom opakovaní cviku sa spustite ešte hlbšie, ale nedosadnite na päty, obr. III.4.10.5.
6. Všetky popísané pohyby vykonávajte veľmi pomaly, plynule, rovnomernou rýchlosťou. Hlavu aj chrbticu držte počas celého cvičenia vystreté kolmo na podložku. V podrepe sa usilujte kolená čo najviac rozkročiť. Počas cvičenia dýchajte voľne, nezadržiavajte dych.

Účinky: Cvik pripomína tanec bohyne Kálí, preto poloha v podrepe zaujatá staticky sa nazýva káliásana. Posilňuje nohy a precvičuje najmä stehnové kĺby. Odporúča sa cvičiť aj na uľahčenie pôrodu a pri menštruačných ťažkostiach.

Zdá sa mi, že život bez brahmačarje je plytký a živočíšny. Zvieraťu nie je od prírody dané, aby sa vedelo ovládať. Človek je človekom preto, že je schopný sebaovládania a že ho aj praktizuje.

(M. Gándhí)

III.4.11 PREŤAHOVANIE NÔH

1. V stoji spojnom sa predkloňte a položte obe dlane na podložku tak ďaleko pred seba, aby celé chodidlá ležali na podložke a kolená ostali vystreté, obr. III.4.11.1.

2. Nohy nechajte na mieste a rukami kráčajte po podložke dopredu až do chvíle, keď sa päty začnú dvíhať z podložky, obr. III.4.11.2. Ďalej nepokračujte.

3. Kráčajte rukami naspäť k nohám až do polohy, v ktorej ste ešte schopní udržať nohy v kolenách vystreté, pričom dlane ležia celou plochou na podložke.

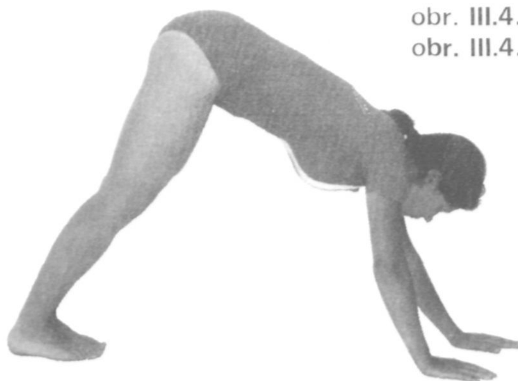
4. Opakujte 3 až 6-krát.

5. To isté zacvičte v širokom stoji rozkročnom. Chodidlá udržujte pritlačené stále k podložke po celej dĺžke ich vnútorného okraja, obr. III.4.11.5a, b.

Účinky: Preťahujú sa svaly a šľachy na zadnej strane nôh, ktoré bývajú u mnohých ľudí poskracované v dôsledku sedavého spôsobu života. Variant s rozkročenými nohami preťahuje aj vnútornú stranu stehien. Tento cvik zoštíhľuje nohy a zlepšuje ich pohyblivosť.



obr. III.4.11.1
obr. III.4.11.2





obr. III.4.11.5a
obr. III.4.11.5b



III.4.12 POLOVIČNÉ KOLESO

1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy a postavte ich celými chodidlami na podložku čo najbližšie k trupu.

2. Predpažte, pokrčte paže v lakťoch a oprite sa dlaňami o podložku po stranách hlavy, obr. III.4.12.2.

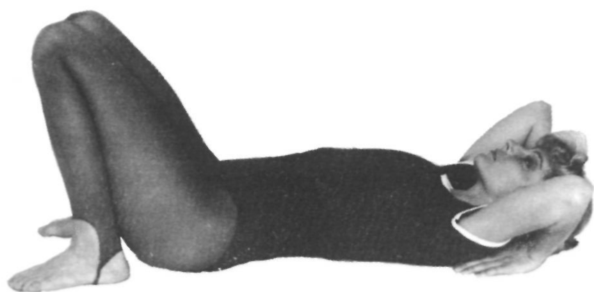
3. S nádychom zdvihnite trup nahor a prehnite sa do oblúka. Váha tela spočíva na rukách, nohách a hlave, teda na 5 bodoch, obr. III.4.12.3.

4. S výdychom sa zvoľna spustite na podložku, pažami objímte kolená čo najtesnejšie a pritiahnite k nim čelo, obr. III.4.12.4.

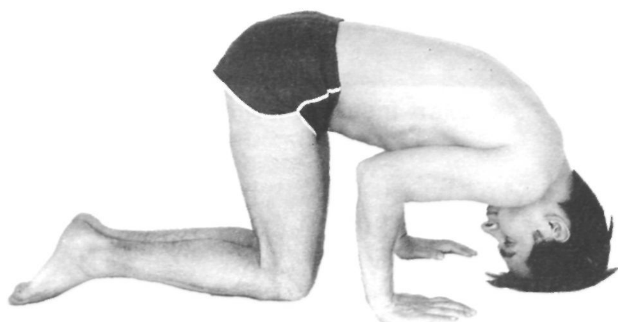
5. Cvik zopakujte 3 až 6-krát.

6. Začiatočníci si môžu cvik uľahčiť tým, že nohy dajú do rozkročnej polohy. Neskôr ich budú približovať čoraz viac k sebe.

Účinky: Tento cvik je vhodnou prípravou na koleso (čakrásana). Pôsobí na zlepšenie ohybnosti celej chrbtice, spevňuje chrbtové a sedacie valy, preťahuje skrátené stehnovo-panvové ohýbače a uvoľňuje ramenové kfby. Polovičné koleso sa môže zaujať aj s kratšou výdržou a normálnym dýchaním. Mno-



obr. III.4.12.2



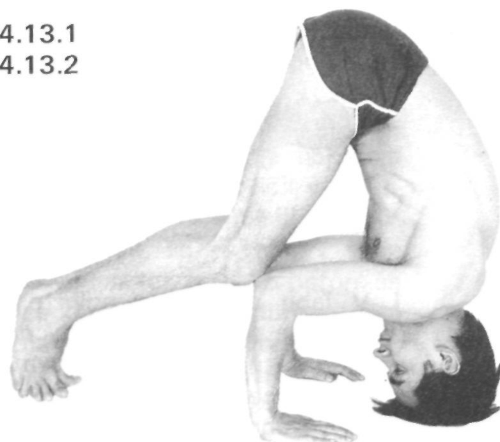
obr. III.4.13.1



obr. III.4.12.3



obr. III.4.13.2



obr. III.4.13.3



obr. III.4.12.4

hým, najmä starším ľuďom môže slúžiť ako náhrada za cvičenie čakrásany. Účinky sú o niečo miernejšie, ale aj tak je to veľmi užitočný cvik. Zlepšuje dýchanie, rozširuje hrudník, povzbudzuje činnosť čriev a ostatných orgánov v brušnej dutine. Je to typický ionizačný cvik, ktorý pôsobí proti malátnosti telesnej i duševnej.

III.4.13 TROJNOŽKA

1. Kľaknite si, dlane rúk oprite o podložku prstami dopredu po stranách kolien a hlavu položte pred seba temenom na podložku tak ďaleko, aby miesta dotyku dlaní a hlavy tvorili vrcholy rovnostranného trojuholníka, obr. III.4.13.1.
2. Vystrite nohy v kolenách a drobnými krôčikmi sa priblížte k hlave, až sa kolená oprú o lakte, obr. III.4.13.2.
3. Pomaly pokrčte nohy v kolenách, takže sa opierajú o nadlaktia a chodidlá smerujú nahor, obr. III.4.13.3. Zdvihnúť nohy musíte bez odrazu!
4. V polohe si vytvorte rovnováhu a chvíľu v nej zotrvajte. Polohu hlavy upravte tak, aby ste necítili napätie alebo bolesť v krčnej oblasti (pobolievanie na temene hlavy v dôsledku tlaku o podložku nie je chybou).
5. Výdrž zvyšujte postupne od niekoľkých sekúnd do pol minúty. Zo začiatku nerobte viac ako **tri** pokusy o túto polohu.
6. Návrat je pomalý a kontrolovaný. Najprv pomaly spustite na zem chodidlá, potom si kľaknite a dosadnite na päty. Hlavu nechajte ešte chvíľu čelom na podložke a potom sa vzpriamte do sedu na pätách.

Účinky: Tento cvik je prípravou na stoj na hlave (širšásana). Široká základňa, ktorú tvoria ruky a hlava, poskytuje začiatočníkovi oporu a pocit bezpečia. Nacvičuje si tak pocit rovnováhy v obrátenej polohe, spevňujú sa cievy v hlave, posilňujú sa krčné stavce a paže. Cvik pôsobí osviežujúco na mozog a celú oblasť hlavy. Nemá sa cvičiť pri poruchách krčnej chrbtice, vysokom krvnom tlaku, chorobách srdca, glaukóme, pokročilej skleróze a pri nebezpečenstve odchlípnutia sietnice a krvácania do sietnice.

III.4.14 CVIKY V OBRÁTENEJ POLOHE



obr. III.4.14.2



obr. III.4.14.3



obr. III.4.14.5



obr. III.4.14.6

1. V ľahu na chrbte položte paže pozdĺž tela dlaňami na podložku a s nádychom zvoľna zdvihnite vystreté nohy kolmo na zem. Kríže a driekovú časť chrbtice pritlačte pritom pevne k podložke.
2. S výdychom pokračujte v pohybe a zdvihnite aj dolnú polovicu chrbtice, takže nohy sú šikmo nad hlavou. Podoprite sa rukami pod chrbtom, pričom lakte položte čo najbližšie k sebe, obr. III.4.14.2.
3. S nádychom nohy pootočte do zvislej polohy, pričom sa dolná časť chrbtice prehne okolo dlaní do záklonu, obr. III.4.14.3. S výdychom nohy vráťte naspäť.
4. Opakujte 3 až 6-krát.
5. Keď ste zvládli predchádzajúcu fázu cviku, zaujmite polohu s nohami kolmo na podložku, obr. III.4.14.3, a striedavo spúšťajte pravú a ľavú nohu k zemi, obr. III.4.14.5. Nohy spúšťajte len tak nízko, aby ste ich vedeli vrátiť naspäť. V konečnej fáze nácviku sa má chodidlo spustenej nohy oprieť o podložku.
6. Náročnejšia obmena cviku je postupné spúšťanie oboch nôh čoraz nižšie, obr. III.4.14.6. V konečnej polohe trup a nohy ležia približne v jednej priamke; v tomto prípade treba ruky posunúť bližšie k sedacím svalom, aby nedošlo k preváženiu trupu nohami. Nácvik spočíva v postupnom zväčšovaní uhla, ktorý zvierajú nohy s trupom, a zvykaní si na zaťaženie paží.

Účinky: Popísané cvičenie sa nazýva prečisťovanie v obrátenej polohe (viparita karaní krija). Jogíni mu pripisujú mocný účinok na metabolizmus cukru v tele, pretože sa ním podporuje činnosť podžalúdkovej žľazy (slinivky brušnej). Teda cvik je cenný najmä pre ľudí, ktorí trpia cukrovkou, alebo sú na ňu náchylní. Účinok sa zvyšuje, ak cvičiaci je schopný udržať polohu istý čas nehybne. V tom prípade je to ásana viparita karaní.

III.4.15 CVIČENIA NA ZLEPŠENIE ZRAKU

V Anglicku vyšla za 66 rokov v 33 vydaniach kniha Lepší zrak bez okuliarov, ktorej autor B. Benjamín údajne použil cviky pochádzajúce z jogy. On sám systematickým vykonávaním očných cvičení a úpravou životosprávy si výrazne zlepšil krátkozrakosť. S očnými cvičeniami máme určité dobré skúsenosti aj u nás. Dá sa nimi napríklad zastaviť zhoršovanie zraku školskej mládeže, zrak sa môže aj zlepšiť na menší počet dioptrií. Osviežuje sa nimi unavený zrak, komplexným cvičením sa môže ustáliť alebo aj znížiť zvýšený vnútroočný tlak (glaukóm) atď.

Uvádzame tu len niektoré očné cvičenia, a to s istou rezervovanosťou, pretože občasné vyhlásenia ľudí, že sa im pomocou týchto cvičení zlepšil zrak, nie sú ešte dôkazom, aký požaduje súčasná veda. Na druhej strane treba pripustiť, že pohyby očnej gule i zaostrovanie šošovky vykonávajú svaly, ktoré je možné podrobiť tréningu, masáži, prekrveniu, a že vhodnou úpravou stravy sa dá zlepšiť výživa a tým aj citlivosť očných nervov. Najlepšie by bolo, keby sa každý, kto sa chce zaoberať týmito cvičeniami, obrátil na svojho očného lekára. Bolo by to užitočné pre obe strany a získal by sa objektívne potvrdený výsledok.

Cvičenia sa vykonávajú bez okuliarov. Okuliare sa považujú za akési „očné barličky", ktoré síce pomáhajú prekonať nedostatok oka, ale nenútia ho k náprave. Naopak, oko si na oporu zvyká, porucha sa fixuje, takže nakoniec okuliare potrebuje stále.

Okrem toho sa uvádza, že pre oko je veľmi dôležitá istá zložka slnečného svetla, ktorá cez okuliare neprechádza. Takže pokiaľ je to len trochu možné, má sa chodiť bez okuliarov. Aj slnečné okuliare treba nosiť len v prípadoch silného žiarenia (na horách a podobne). Odporúča sa čo najviac pracovať pri dennom svetle a umelé používať len vtedy, keď to naozaj treba. Ďalšia rada sa týka škodlivosti upreného pozorovania jedného miesta, napríklad televíznej obrazovky. Oči sa majú stále udržiavať v pohybe, občas ich odvrátiť, podívať sa inde, nenechať ich v strnulej polohe.

Dôležitou podmienkou očných cvičení je vytrvalosť, pravidelnosť a sústredenosť. Kto sa na to podoberie, musí cvičiť aspoň 5 minút denne a okrem toho sa vracať k niektorým prvkom, najmä relaxačným, aj počas dňa. Vyžaduje si to teda veľkú húževnatosť, a pretože siahnuť po okuliaroch je omnoho pohodlnejšie, asi táto metóda nikdy nebude overená v masovom meradle.

Uvádzame prehľad odporúčaných cvičení, ktoré však nie je potrebné vykonávať všetky naraz, ale striedať ich a vybrať si najúčinnejšie.

Rozcvičenie krku a šije

Stuhnutá šija, nedostatočný horný dych a nepružná krčná chrbtica môžu hrať určitú úlohu v súhrne príčin zhoršeného zraku. Preto treba denne túto oblasť precvičovať a uvoľňovať. V časti III je uvedená dostatočná zásoba vhodných cvikov (napr. III.1.12, III.1.14, III.2.1.6, III.2.2.10, III.4.1 a ďalšie). Toto precvičenie by malo predchádzať očným cvičeniam.

Očistné techniky a výživa

Premývanie nosových slizníc slanou vodou alebo liečivými roztokmi (džala néti) a najmä trecia masáž (sútra néti) pôsobia dobre aj na očné nervy. Tieto techniky sú popísané v inej literatúre (použ. lit. 30), takže tu sa nimi nebudeme zaoberať. Takisto sa odporúčajú ostatné očistné techniky a občasná hladovka.

Vo výžive majú prevládať celozrnné obilniny, strukoviny, zelenina a ovocie, z toho časť v surovom stave. Zo zeleniny sú cenné druhy obsahujúce veľa karoténu, z ktorého si pečeň vie vyrobiť vitamín A. Sú to najmä mrkva, špenát, šalát, paradajky, červená paprika. Vitamín A znáša zvýšenú teplotu bez poškodenia. Treba však vedieť, že sa vstrebáva pomocou tukov, čo vyžaduje dobrú funkciu žlčových ciest. Rozkladá sa účinkom vzdušného kyslíka (zožltnuté tuky) a pôsobením ultrafialových lúčov (svetlo). Zaujímavý je i poznatok, že zvieratám, ktoré boli dlhšie kŕmené sušeným mliekom, sa zhoršil zrak. Aj mlieko je významným zdrojom vitamínu A, ale okrem toho obsahuje prvok citlivý na svetlo — selén. Pri sušení sa teplom selén údajne odparuje, uniká s vodnou parou a jeho nedostatok sa potom prejavuje v zhoršení zraku.

Ásany

Z ásan sa odporúčajú tie, pri ktorých dochádza k prekrveniu hlavy. Sú to najmä širšásana, sarvángásana, viparita karaní a joga mudrá.

Relaxácia

Obavy zvyšujú napätie v očiach. Preto je dobré cvičiť sa v celkovej relaxácii. Okrem tohto základného uvoľnenia sa pri očných cvičeniach používajú ešte osobitné uvoľňovacie cviky:

1. Žmurkanie (mrkanie). Bežne si žmurkanie neuvedomujeme. Žmurkaním sa zmenšuje napätosť v očiach. Odporúčame úmyselne sa cvičiť v žmurkaní a používať ho často, najmä počas čítania. Samotný nácvik sa robí tak, že sa najprv silno stlačia očné viečka, chvíľu sa tak zotrvá a potom sa nenásilne rýchlo za sebou 20-krát zažmurká. To sa opakuje 5-krát. Oddiali sa tým únava zraku.

2. **Masáž.** a) Zovrite ruky v päsť, ukazováky priložte na viečka zatvorených očí a pretierajte očné buľvy vo vodorovnom smere asi 3-krát. Potom sa kíby ukazovákov majú oprieť o priehlbinky na spánkoch a tam nimi jemne trieť krúživými pohybmi, až sa objaví pocit mrazenia v chrbte.

b) Kĺbmi ukazovákov 3-krát pretrite spodné oblúky očných otvorov a znova masírujte priehlbiny na spánkoch.

c) Kĺbmi ukazovákov 3-krát pretrite horné oblúky očných otvorov a ešte raz premasírujte spánkové priehlbinky.

Týmto cvičením sa dajú odstrániť aj niektoré druhy bolesti hlavy.

3. Studená sprcha. Špliechajte si studenú (nie vlažnú) vodu pomocou rúk energicky do zatvorených i otvorených očí aspoň 20-krát. Je to dobrý prostriedok proti únave očí. Má sa to robiť 3-krát denne.

4. Uvoľnenie dlaňami. a) Uvoľnite si najprv ruky vytrepaním a potom intenzívne trite dlane o seba, až sú horúce.

b) Vytvorte z dlaní misky a prikryte si nimi oči tak, aby očné buľvy neboli stlačené. Vnímajte sálanie tepla z dlaní do očí a až do mozgu asi 10—15 sekúnd.

c) Opakujte 3-krát.

d) Uvedeným spôsobom môžete oči zakryť a zotrvať tak dlhšie, napríklad pol hodiny i viac. V tom prípade sa treba pohodlne posadiť, oprieť lakte o stôl alebo kolená a úplne uvoľniť oči. Treba plynule dýchať a držať šiju vystretú. Znakom uvoľnenia je zamatovo čierna farba pred vnútorným zrakom. Ak sa objavia iné farby, znamená to, že v očiach je isté napätie.

5. Uvoľnenie knísaním. a) Zaujmite uvoľnený stoj mierne rozkročný pred oknom a zadívajte sa na niečo vonku.
b) Kníšte sa z jednej nohy na druhú, ale nohy nezdvíhajte zo zeme, len trochu päty. Knísanie má byť uvoľnené a celým telom. Pritom stále žmurkajte.
c) Cvičte okolo 5 minút i viac do úplného uvoľnenia. Budete mať pocit, že sa pohybuje okno.
d) To isté cvičte aj so zatvorenými očami s predstavou predchádzajúceho obrazu.

Cvičenie vonkajších očných svalov

a) V pohodlnom sede (v pripade núdze i v ľahu alebo v stoji) uvoľnite oči priložením dlaní.
b) Držte hlavu rovno a pomaly, nenásilne vytáčajte oči nahor a dolu asi 6-krát.
c) Zatvorte oči, nechajte ich chvíľu v pokoji, aby sa uvoľnili.
d) Zopakujte celé 3-krát. Pravdepodobne zistíte, že rozsah pohybu očí sa zväčšuje.
e) Ten istý cvik vykonajte so zatvorenými očami.
f) Vytáčajte oči vpravo a vľavo podobne, ako je popísané v bodoch b) až e).
g) Pohybujte očami uhlopriečne vpravo hore, vľavo dolu, potom vľavo hore, vpravo dolu. Postup je podobný ako v bodoch b) až e).
h) krúžte očami plynulými pohybmi v oboch smeroch točenia, Opäť postupujte podobne ako v bodoch b) až e).

Iný variant uvedených cvikov

Dívajte sa na pevný bod pred sebou a namiesto pohybu očí pohybujte hlavou všetkými popísanými smermi. Oči sú teda relatívne nehybné a pohybuje sa len hlava. Usilujte sa o maximálny rozsah pohybov, ale nestrafte pritom zo zorného poľa pozorovaný bod. Môže to byť napríklad palec predpaženej ruky.

Cvičenie vnútorných očných svalov

a) V sede alebo v stoji zaostrite pohľad na predmet blízko pred sebou, ktorý vidíte ešte ostro. Môže to byť palec ruky zdvihnutý do výšky očí. Potom sa ostro podívajte na predmet vzdialený aspoň päť metrov pred vami a znova na palec. Pomerne rýchlo, ale presne a sústredene prenášajte pohľad zblízka do diaľky a späť.
b) Opakujte aspoň 10-krát a potom na chvíľu zatvorte oči a uvoľnite ich.
c) Celé opakujte 3-krát, podľa možnosti i viackrát denne.
d) Podobné cvičenie je možné vykonávať i pri chôdzi.

Iný variant cvičenia (násagradrišti a bhrúmadjadrišti)

Zadívajte sa na predmet v diaľke a postupne cez bližšie predmety zaostrite pohľad na špičku nosa. Môžete si to uľahčiť pohľadom na palec, ktorý približujete k nosu. Dívajte sa na špičku nosa asi 10 až 15 sekúnd a potom zvoľna, postupne preneste pohľad do diaľky. Po chvíli relaxácie opakujte ešte 2-krát. To isté cvičte aj so zaostrením pohľadu na stred medzi obočím.

Využitie svetla

a) Vystavte zatvorené oči priamemu slnečnému svetlu (nie cez okno alebo okuliare).
b) Krúžte hlavou a pohybujte ňou rôznymi smermi, aby ste mali pocit, že sa oči slnečným teplom všade rovnomerne prehrievajú a prežiarujú.
c) Cvičte tak 10 minút i viackrát denne.
d) Použite techniku trátak pohľadom na slnko (prvá hodina po východe slnka alebo posledná pred západom slnka na relatívne rovnom teréne) alebo na pokojný plameň sviečky.

Poznámka. Cvičenia typu trátak je lepšie vykonávať pohľadom na plameň sviečky, pretože pri intenzívnom slnečnom žiarení by mohlo dôjsť k poškodeniu očnej svietnice. Pokiaľ vystavujeme zrak slnečným lúčom, vhodné je zvoliť čas, keď je slnko tesne nad obzorom. V lete je viac ultrafialového žiarenia, preto treba dobu cvičenia o niečo skrátiť. Takisto je možné počas cvičenia stále žmurkať a oči striedať, teda jedno oko je zakryté a druhé je zatiaľ vystavené slnečnému svetlu.

III.5 ÁSANY (jogové polohy)

„Ásana je pevná a príjemná poloha." (Jogasútra II.46)
„Majú sa uvoľniť prvky napätia a pozornosť obrátiť k nekonečnu." (Jogasútra II.47)
„Odstraňuje to útoky dvojíc protikladov." (Jogasútra II.48)

Týmito tromi sútrami Pataňdžali vyčerpal celú problematiku ásan. Vlastne celú osemstupňovú jogu (aštangajogu) považuje za pomocný prostriedok jogy. To, že venoval ásanám tak málo priestoru, zrejme vyplývalo zo skutočnosti, že telesné zdravie považoval za celkom prirodzený predpoklad adepta jogy (nemoc označil za prekážku) a viac sa venoval psychickým zložkám výcviku. Neskoršie vznikli k ásanám obsiahle komentáre. V priebehu stáročí sa počet ásan tak rozmnožil, že bolo potrebné

urobiť výber tých najdôležitejších. Údaje o počte ásan sú rozličné. Niekto dokonca tvrdí, že ásan je 8 miliónov 400 tisíc, čo by znamenalo, že každá telesná poloha sa za istých okolností dá považovať za ásanu.

Pataňdžali ásany nepopisuje. Z neskorších textov vyplýva, že prvoradé sú také polohy, ktoré nepôsobia rušivo na duševnú bdelosť a sústredenosť. Za najcennejšie v tomto smere sa považujú jogové sedy (padmásana, siddhásana, bhadrásana). Lenže skôr, než sa človek takto posadí a začne vykonávať meditačné cvičenia, musí sa zbaviť rôznych telesných neduhov, blokov, svalových nerovnováh a deformácií. Inak sa nesústredí. Preto vzniklo také množstvo ásan. Ak ich pôvod spadá do čias, keď ľudia ešte žili v súlade s prírodou a mali dostatok prirodzeného pohybu, o čo závažnejšiu úlohu hrajú ásany dnes, keď väčšinu svojho času trávime v nehybnosti alebo s prevahou stereotypných pohybov! To však nie je hlavná príčina, prečo sú ásany dôležité. Telesné prejavy úzko súvisia s duševnými stavmi, a tak mnohé poruchy v telesných funkciách majú pôvod v psychike. Pomocou ásan sa dá cez nápravu telesnej poruchy spätne vplývať aj na oblasť duševného.

Ásany ako jogové polohy typické svojou statickosťou sú niekedy predmetom kritiky v tom zmysle, že sa nimi človek umŕtvuje. Skúsenosti jogínov, ale aj moderné fyziologické výskumy však potvrdzujú, že o umŕtvovaní nemôže byť ani reči. Naopak, je to cielené pôsobenie na organizmus, ktorým môžeme rovnako dobre tlmiť, aktivizovať, posilňovať i oslabovať. Nedorozumenie vyplýva z toho, že za útlm sa považuje vonkajší prejav — nehybná poloha — ale neberú sa do úvahy vnútorné účinky. Práve tu dochádza pôsobením ásan k výsledkom, ktoré nijako nemožno označovať za umŕtvovanie.

Teoretizovať o mechanizme pôsobenia ásan vlastne ani nie je pre bežného cvičenca potrebné. Stačí ásanu správne zacvičiť a ona pôsobí, napríklad na štítnu žľazu, aj bez toho, že by sme mali teoretické znalosti o jej zdravotných účinkoch. 0 účinku by sme sa mali dozvedieť práve cvičením, vlastným zážitkom. Ani potom nie je potrebné vedieť, aké žľazy, aké hormóny sa zaktivizovali. Lepšie je uvedomiť si celkový telesný i duševný stav po cvičení (útlm, podráždenosť, pocit harmónie, kvalitu dýchania, zlepšovanie zdravotného stavu a pod.).

Popis zdravotných účinkov ásan je v literatúre uvádzaný len orientačne. Priveľká zameranosť na požadovaný účinok môže pôsobiť aj opačne: človek sa príliš snaží, sústreďuje, očakáva a tým sa v ňom niečo zablokuje. Keď už má utkvelú predstavu, čo to s ním má spraviť, potom už nie je schopný nezaujate vnímať skutočnosť. Preto je dobre cvičiť tak, ako to robili majstri, ktorí ásany objavovali. Nevedeli všetko vopred a len pozorným vnímaním svojho organizmu dochádzali k poznatkom. Takýto prístup nás naučí rozumieť sebe i ásanám.

Každá ásana má mnoho vnútorných odtieňov, ktoré navonok nepozorujeme. Záleží na tom, ktoré svalové skupiny viac zapojíme a ktoré uvoľníme, ako v ásane dýchame, kam sústredíme svoju pozornosť. Oproti starým majstrom máme tú výhodu, že ásany sú už objavené, popísané, len si ich musíme sami vyskúšať.

Ásany ovplyvňujú osobnosť ako celok, a tak ich treba aj skúmať. Ak si všímame len vonkajší prejav alebo len pôsobenie na vnútorné orgány, je to jednostranný prístup, ku ktorému nás vedie zaužívaný analytický spôsob myslenia i systém našej výchovy. V zmysle Pataňdžaliho troch sútier, ktoré sú venované ásanám, ide o telesné polohy, ktoré majú viesť k pocitu vyváženosti celej osobnosti. To znamená, že by malo dôjsť k vyváženosti na telesnej, rozumovej i citovej úrovni. Inými slovami, mal by nastať pocit celkovej pohody na všetkých troch úrovniach. Aj iné pramene, napríklad Hathajogapradípiká, uvádzajú, čo má byť výsledkom správneho cvičenia: telo štíhle a pevné, tvár žiariaca, oči čisté a jasné, hlas melodický a výrazný. Z citátu je zrejmé, že sa to týka celej osobnosti, všetkých jej úrovní. Aj keď hneď nebudeme mať telo štíhle atď., musíme si pri cvičení všímať všetko — ako pôsobí na úroveň stability celej osobnosti.

Z uvedeného vyplýva aj spôsob výberu ásan. Ak majú prispievať k posilneniu celkovej stability, potom treba brať do úvahy individuálne potreby každého jednotlivca. Nikto nie je v úplne ideálnom stave rovnováhy na všetkých troch úrovniach: telo—myseľ—city. Niekto má vysoký krvný tlak, niekto nízky, niekto je podráždený, iný je v útlme atď. A tak jedna a tá istá ásana môže byť niekomu prospešná a inému zasa jeho stav zhoršiť.

Pataňdžali hovorí o pevnej a príjemnej polohe bez napätia, teda bez úsilia. Súčasne má vymiznúť boj protikladov (smútok—radosť, pasivita—aktivita, teplo—chlad). Tým sa vedomie môže odpútať od tela a obrátiť k nekonečnu. Nepochybne tu ide o ásany určené na pestovanie duševných cvičení vo vyšších stupňoch jogy. Sú však aj iné ásany, ktoré vyžadujú svalové úsilie, niektoré dokonca značné (kobylka, páv a iné). Pri nich je takisto potrebná maximálne možná uvoľnenosť, čo znamená, že do akcie sa majú zapojiť len tie svaly, ktoré sú na udržanie polohy nevyhnutne potrebné. Ostatné svaly majú byť uvoľnené. Tým sa posilni špecifické pôsobenie ásany a dajú sa aj lepšie vnímať odozvy z tela. Ide o vnímanie tzv. pránickej aktivity, teda o šírenie — približne povedané — nervových vzruchov v tele v súvislosti s dýchaním. O pránickej aktivite sa dočítate viac v časti o pránájáme.

Zbytočne napäté svaly rušia nasmerovanie pozornosti cvičiaceho a okrem toho spotrebúvajú značné množstvo energie. Táto energia by sa pri správnom zacvičení ásany mohla zužitkovať v tých telesných orgánoch, na ktoré sa ásanou pôsobí. Teda napätie spôsobuje ochudobňovanie jej účinku. Týka sa to rovnako ásan, ktoré majú za cieľ nápravu porúch v organizme, ako i ásan oddychových (relaxačných) a ásan meditačných. Vo všet-

kých troch prípadoch svalové napätie pôsobí rušivo na myseľ a odvádza energiu nežiadúcim smerom.

Kto nepredbieha udalosti a prirodzeným vývojom dospeje až k jogovým meditačným sedom, nepotrebuje osobitné presviedčanie o tom, že s napätím v tele, pobolievaním a podobne by pri týchto duševných cvičeniach zbytočne márnil čas. Podobne relaxačné ásany už svojím charakterom jasne napovedajú, že všetko má byť uvoľnené. Sú to ásany, ktoré nevyžadujú nijaké svalové úsilie, takže úloha cvičiaceho je jednoznačná, ale nie jednoduchá: všetko uvoľniť. Najzložitejšia situácia je pri nápravných ásanách, pretože sa týkajú predovšetkým začiatočníkov. Práve oni však majú problémy s izolovaným zapojením len nevyhnutných svalových skupín.

Nápravnými ásanami sa musíme zaoberať podrobnejšie. Ak sa ich účinky čiastočne prejavujú aj pri menej dokonalom cvičení, neznamená to, že už nie je potrebné venovať sa ich zdokonaľovaniu. Zo začiatku vydrží cvičenec v ásane len malú chvíľu. Je to správne a nemal by sa nútiť do dlhých výdrží. Keď telo spevnie a zvýši sa jeho pružnosť, výdrže sa predlžujú. K predĺženiu výdrží prispieva aj vzrastajúca schopnosť uvoľnenosti, pretože na zotrvanie v polohe treba čoraz menej energie. V súlade s týmto pokrokom je účinok ásan čoraz intenzívnejší.

Ak cvičenec dosiahne určitú úroveň celkovej stability a nechce ju ďalej zvyšovať, teda ak odstránil nerovnovážny stav, môže čas výdrži skracovať. Teraz, keď je schopný ásanu zaujať ľahko, správne a uvoľnene v nej zotrvať, stačí mu podstatne kratší čas na dosiahnutie podobného účinku ako pri dlhých výdržiach s čiastočným nepotrebným napätím. Na udržiavanie dosiahnutého stavu stačí potom denne precvičiť celé telo pomocou prípravných cvikov, ktoré si skúsený cvičenec vyberá intuitívne. Alebo sa dajú použiť hotové zostavy, napríklad súrja namaskár (pozdrav slnku). Ak sa objaví nejaká menšia nerovnováha, pridá sa k uvedenému precvičeniu podľa potreby niekoľko nápravných ásan. K tomu sa ešte odporúča denne si premasírovať útroby cvičeniami typu agnisára, naulí, uddijána.

Iná situácia je, keď chceme postupovať cestou tzv. tvrdej jogy, keď chceme zvýšiť zdatnosť a stabilitu svojho organizmu nad priemernú úroveň. V tom prípade sa výdrže postupne, cieľavedome predlžujú, záťaž sa s citom pre mieru zvyšuje. Ásanami sa vychyľujú z bežného režimu činnosti rôzne vnútorné orgány, rozkolísavajú sa regulačné mechanizmy. V sebaobrane začnú posilňovať svoju činnosť, zlepšuje sa úroveň stability organizmu, takže je potom schopný znášať vyššie záťaže. Dlhými výdržami v ásanách sa zlepšuje aj telesná pružnosť a pevnosť svalov, preto sa potom hovorí o diamantovej tvrdosti tela jogínov. Tvrdá joga patrí do hathajogy a jej cieľom je dosiahnuť pokrok privedením tela a jeho funkcií k dokonalosti. Okrem dôrazu na cvičenie ásan sa k tomu pridružujú ešte očistné techniky (šatkarmy), otužovanie, výživa, dýchacie cvičenia (pránájáma) a iné.

Vráťme sa však k nápravným ásanám. Naše duševné rozpoloženie sa zvyčajne prejavuje na držaní tela. Priveľmi razantný, sebavedomý, nebojácny človek býva vystretý, díva sa priamo, prsia sú vypnuté, chrbtica vzpriamená. Podobne sa prejavuje na držaní tela panovačnosť, nadradenosť, pýcha a odhodlanosť. Naopak, depresia, pokora, skleslosť, porazenectvo, podliezavosť, neistota, bezvýchodiskovosť nás často skláňajú do zhrbenej polohy. Tak už z pohľadu na človeka si môžeme urobiť určitý obraz o jeho povahe, životných osudoch, ale najmä o spôsobe prijímania úspechov a neúspechov. Môžeme predpovedať, či bude v krízovej situácii plakať alebo hrýzť. Obidve tieto krajnosti treba priviesť k stredu, do neutrálnej polohy. Jedného trochu stlmiť, druhého aktivizovať. Na to sa dajú použiť ásany a je jasné, že nemôžu byť v oboch prípadoch rovnaké.

Doktor Bhole na seminári pre cvičiteľov jogy o tomto probléme s trochou humoru a zveličenia povedal: „Dobrí pozorovatelia môžu už zo samotného držania tela usudzovať o psychických problémoch človeka. Takzvaní veštci a čitatelia myšlienok často pracujú práve týmto spôsobom: ak je človek zhrbený, tak utrpel neúspech. Všetci sa potom čudujú, ako to veštec uhádol, a domnievajú sa, že dotyčný vládne nadprirodzenou silou. Rovnakým spôsobom možno usudzovať o človeku, ktorý sa drží vzpriamene a je sebaistý, že má dobré postavenie, alebo sa mu dobre darí.

Pomocou ásan sa snažíme takýchto ľudí priviesť späť do pôvodnej rovnováhy, a preto musíme voliť vhodné ásany pre rozličné typy osobností. Podľa indickej tradície má byť učiteľ jogy dobrým pozorovateľom a má citlivo rozlišovať. K čomu však dochádza v praxi? Rovnaké ásany často odporúčame každému. Žiakom vnucujeme svoju vlastnú osobnosť.

V Paríži viedla jedno stredisko jogy istá pani, ktorá mala vo svojom vyučovacom programe len šesť ásan. Chcela, aby sa jeden zo žiakov stal jej nástupcom, aby učil ásanám, ktoré propagovala ona. Žiak to správne odmietol, pretože si uvedomoval potrebu individuálneho prístupu ku každému človeku. A dôvod, prečo učila len šesť ásan? Pani trpela určitou chronickou chorobou a náhodou sa jej dostala do rúk kniha svámiho Satjanandu, kde na liečenie onej choroby sa odporúčalo cvičiť práve tých šesť ásan. Ásany jej skutočne pomohli, a pani si preto otvorila stredisko jogy, kde vyučovala len týchto šesť ásan.

Na uvedenom príklade vidieť, ako sa premietajú vlastné záujmy a sklony učiteľov jogy na ľudí, ktorí k nim prichádzajú. Ako učitelia jogy by sme mali zabudnúť na svoje osobné záujmy, problémy a vedieť objektívne zvážiť potreby človeka, ktorý stojí pred nami, a navrhnúť mu práve to, čo on potrebuje."

Z predtým uvedených krajností v držaní tela teda vyplývajú aj ponaučenia pre výber ásan: príliš napätému človeku by mali osožiť ásany, ktoré ohýbajú chrbticu dopredu, a naopak, pre depresívneho sú vhodné ásany záklonového typu. Ásanami sa však všetko nevyrieši. Treba ich nápravné účinky

posilniť ďalšími prostriedkami, najmä z oblasti duševnej hygieny, ktoré sú obsahom jamy a nijamy. A treba sa pripraviť aj na to, že ide o zmenu povahy, čomu bráni nechuť k zmenám, prítomná v každom človeku. Preto sa nápravné polohy budú zdať mnohým nepríjemné a radšej by cvičili ásany, ktorým sklon ich chrbtice nekladie odpor. Tým by sa však len posilnila nerovnováha, preto treba trpezlivo a vytrvalo cvičiť nápravné polohy.

Hoci na prvý pohľad vidieť, že držanie tela je len odraz psychiky, že v nej spočíva jadro problému, vhodné je začať s telesnými cvičeniami, ktoré vytvoria počiatočný impulz na preladenie v duševnej oblasti. Na takto pripravenej pôde sa môže cvičiaci učiť sledovať aj svoj myšlienkový a citový svet, naučiť sa uvedomiť si svoje pocity, postoje a pochopiť ich pozadie.

Keď sa časom človek dostane do bežného priemeru, teda keď sa odstráni hrubá nerovnováha, potom výcvik pokračuje v smere skvalitňovania jeho osobnosti. To znamená, aby sa z neho stal telesne i duševne zdravý človek, pracovitý, láskavý a nezištný —výborný človek.

Mnohí ľudia sa nadlho uspokoja len s cvičením ásan a vyžívajú sa v ich dokonalom zvládnutí. Lenže časom ich to prestane baviť, cvičenie sa im zdá nudné, prázdne. V tom prípade majú urobiť ďalší krok a prejsť k hlbšiemu vnímaniu pocitov z tela. To znamená, že si prestanú všímať vonkajší prejav, ale zamerajú sa na to, čo cítia, čo sa v tele odohráva. Tým sa otvára nová oblasť, ktorá ich nadlho a zaujímavým spôsobom upúta, pretože to vyžaduje zvýšiť pozornosť a citlivosť k svojmu organizmu. Býva to spojené s celou škálou nových a príjemných zážitkov.

Zo začiatku sa má rozvíjať len pohybová zložka ásan s cieľom zvýšiť rozsah pohybu kĺbov, pružnosť a pevnosť svalov, zdokonaliť nervovo-svalovú súhru. Všetky tieto cvičenia pôsobia aj na vegetatívny nervový systém. Dochádza i k uvoľneniu duševného napätia, ktoré má odraz v napätí svalov.

V druhej fáze výcviku sa potom prechádza k spomenutému vnímaniu hlbších odoziev z tela. Joga vychádza z toho, že presviedčanie, argumentovanie nemá takmer nijakú cenu. Hlavné je získať vlastné zážitky a skúsenosti, porozumieť im, poznať samého seba. Skúsenosti bývajú niekedy veľmi príjemné. Človek, ktorý žije v napätí, zrazu zistí, že sa môže vlastným pričinením uvoľniť, zdravo, bez použitia drog. Potom chce cvičiť čoraz viac a viac. Ale aj cvičenie má svoje rozumné medze. Ak sa to preháňa, do mozgu prichádza priveľa impulzov, síce iného charakteru, ale vytvára sa opäť nerovnováha a stav napätia. A tak po neprimeranom cvičení môže byť človek vnútorne rozochvený a podráždený. Ak si teda praje viac cvičiť, potom je lepšie rozložiť si dennú dávku na dve časti, napríklad ranné a večerné cvičenie, prípadne i uprostred dňa. Spoľahlivým meradlom správnosti cvičenia je pocit vnútornej rovnováhy. Tento stav rovnováhy sa má stále posilňovať — to je požiadavka spoločná všetkým jogovým technikám.

Postup pri cvičení ásan

1. Rozcvička. Začiatočník by sa mal venovať prípravným cvikom dovtedy, kým sa jeho telo neuspôsobí na cvičenie ásan. Znakom spôsobilosti je schopnosť zaujať ásanu ľahko, bez trhnutia, bez odrazu, švihu, nárazu a bez zadržiavania dychu. To isté platí o ukončení ásany. Aj pokročilí jogisti si dajú pred sériou ásan rozcvičku, ktorá telo mierne prehreje a uvoľní. V rozcvičke sa má dosiahnuť aj prehĺbenie dýchania a celkové odpútanie od denných starostí a zhonu. Rozcvičovacie prvky sa môžu voliť s ohľadom na ásany, ktoré chceme cvičiť, ale ak to čas dovoľuje, lepšie je rozcvičiť celé telo. Rozsah rozcvičky diktuje individuálna potreba. Niekomu stačí dvakrát zopakovať zostavu pozdrav slnku, iný sa musí viac venovať rozcvičeniu v úklonoch, krčnej chrbtici, dolným končatinám a podobne.

2. Prechod k cvičeniu ásan. Po rozcvičke sa má zaradiť krátka 2 až 5-minutová relaxácia. Počas cvičenia ásan pôjde o hlbšie preladenie sa dovnútra, nielen psychicky, ale aj telesne. Nervová energia a krvné zásobenie sa väčšmi preorientujú na vnútorné orgány. Je to pozvoľny proces, preto po rozcvičke, ktorá vyžadovala skôr aktivitu pohybového ústrojenstva, teda vonkajšiu, musíme organizmu poskytnúť aspoň základné upokojenie. Počet nervových impulzov medzi kostrovými svalmi a mozgom sa má podstatne zmenšiť a rovnako aj potreba krvného zásobenia pohybového svalstva.

3. Predstava ásany. Najprv je vhodné zacvičiť si ásanu v duchu, v predstave, a to čím vernejšie. Ako ju zaujmeme, čo budeme robiť počas výdrže a ako sa vrátime do východiskovej polohy. Pestovanie schopnosti vytvárania predstáv má veľký význam. Pomôže nám to ásanu lepšie zacvičiť a vyhnúť sa nesústredenosti. Okrem toho zistíme, aký je rozdiel medzi našimi pocitmi v predstave a v skutočnosti. Pri skrátených svaloch a iných telesných obmedzeniach predstava, že sme polohu zaujali dokonale, nám pomôže dostať sa kúsok ďalej, bližšie k dosiahnutiu správnej polohy. A konečne, ak sa naučíme cvičiť v predstavách, môžeme si tak „zacvičiť" aj v krajne nepriaznivých podmienkach, napríklad na nemocničnom lôžku, vo vlaku a inde. Čím bude cvičenie v duchu presnejšie, precítenej-

šie, tým väčšmi sa budú výsledky podobať skutočnému cvičeniu. Zodpovedá to názoru jogínov, že v organizme je pánom psychika. Kam sústredíme svoju pozornosť, tam prúdi viac vitálnej energie (prány). Takže majstri jogy nakoniec ovládajú svoje telo aj bez telesných cvičení, len samotným nasmerovaním mysle. Okrem uvedených predností nás takéto cvičenie — v duchu — pripraví na vyššie stupne jogy, kde sa pracuje prevažne so psychikou.

4. Zaujatie ásany. Spôsob zaujatia ásany má značný podiel na celkovom výsledku cvičenia. Preto sa v jogovej literatúre venuje popisu zaujatia ásan náležitá pozornosť. Z toho dôvodu nevyhovuje strohý gymnastický popis podľa bežného telovýchovného názvoslovia. Z nehybnej východiskovej polohy sa má ásana začať utvárať bez náhlivosti, celkom pomaly, plynule, rovnomernou rýchlosťou. Keď cvičí dobre trénovaný jogista, nevidno na jeho tvári nijaké napätie, jeho dych je stále rovnomerný a pohyb bez úsilia nasvedčuje, že dokonale ovláda svoje telo. Nácvik zaujatia ásan je dôležitou úlohou prípravných cvikov. Kým nevieme ásanu správne zaujať, musíme sa v tom stále zdokonaľovať, spružňovať a posilňovať telo najmä tam, kde máme nedostatky. Často sú to napríklad oslabené brušné svaly, poskracované svaly na nohách, driekovej časti chrbtice a podobne. Keď už nám zaujatie ásany nerobí problémy, teda pohyb je plynulý, ľahký a dýchanie rovnomerné, prestávame si tieto vonkajšie prejavy všímať a začneme si uvedomovať jemnejšie odozvy z tela. V priebehu zmeny telesnej polohy sa môžeme sústrediť na pocity medzi jednotlivými stavcami chrbtice, stláčanie a uvoľňovanie vnútorných orgánov, zvyšovanie a pokles prekrvenia jednotlivých častí tela a podobne. Tieto informácie môžeme však získať len pri veľmi pomalom prechode do ásany. Prechod do ásany môžeme aj rozkúskovať, rozdeliť na etapy, medzipolohy. V každej medzipolohe chvíľu zotrváme ako v samostatnej ásane a skúmame ju. Možno si tak nájdeme tú „svoju" ásanu, ktorá nemusí byť totožná s ideálnou polohou v popise.

5. Výdrž v ásane. Dĺžka výdrže sa vymyká akýmkoľvek predpisom. Sú školy jogy, kde sa robia krátke výdrže, napríklad jednominútové, a sú aj extrémne dlhé výdrže, napríklad hodinové i dlhšie. Pri tvrdej joge sú výdrže dlhé, pri nápravných ásanách podľa potreby. Vždy treba sledovať celkové pocity po cvičení tak, ako sme to už spomenuli, aby sa ním posilňovala rovnováha v. telesnej, myšlienkovej a citovej oblasti, a to súčasne, v súhre. Dĺžky výdrží je niekedy vhodné rozdeliť do niekoľkých častí. Ak cítime, že nám ásana vyhovuje, prospieva, ale ak sme slabí na dlhšiu výdrž, potom by silenie sa do nej vyvolalo nežiadúci výsledok. V takom prípade je lepšie ásanu zaujať radšej trikrát po sebe s kratšími výdržami a s chvíľkou relaxácie medzi nimi.

Na spoločných hodinách jogy neraz vzniká situácia, že sa cvičí na pokyn cvičiteľa. Niektorí ľudia akoby sa hanbili ukončiť výdrž skôr než ostatni, a dochádza tak k sebaznásilňovaniu. Súťaž do jogy nepatrí! Dĺžka výdrže sa musí maximálne podriadiť pocitom cvičiaceho. Môže sa stať, že v tej istej ásane ste predvčerom zotrvali osem minút a dnes ste mali dosť po dvoch minútach.

Po zaujatí ásany sa v nej treba usadiť, udomácniť. Presvedčiť sa, či je uvoľnené všetko, čo sa uvoľniť dá. Vhodné je vykonať aj drobné preťahovacie pohyby, „otriasť sa" a podobne. To isté možno zopakovať aj počas dlhších výdrží, keď v niektorej časti tela stúpa napätie. Táto fáza udomácňovania sa, zvykania na ásanu môže trvať i niekoľko mesiacov. V tom čase si teda všímame pocity zo svalov, kĺbov, šliach, uvedomujeme si polohu jednotlivých údov a podobne.

V druhej fáze, keď už nemáme problémy so zotrvaním v ásane, začneme si uvedomovať pocity zvnútra tela. Môžu to byť zmeny prekrvenia, pretlaky a podtlaky, zmeny polohy vnútorných orgánov účinkom pôsobenia gravitácie a podobne. Zvyčajne sa nám oblasť, na ktorú ásana najväčšmi pôsobí, prihlási sama, sama upúta našu pozornosť. Vyžaduje to však postoj akoby ľahostajného vnímania. Keby sme začali rozumovo skúmať, analyzovať, špekulovať, niečo si predstavovať, nemuseli by sme sa dozvedieť nič. To znamená, že vnímať máme telo podobne, ako keď namočíme ruku do vody: nemusíme premýšľať, či je teplá alebo studená — cítime to, vieme o tom a zapamätáme si to.

V ďalšej fáze cvičenia ásan sa má rozvíjať vnímanie pránickej aktivity v tele. Je to pozorovanie účinkov dýchania. Každú ásanu treba chápať ako celok, akýsi celkový obraz, telesný vzorec, ktorému zodpovedá určitý stav telesných funkcií i psychiky. Najlepšie to možno pozorovať na dychu. Každá ásana pôsobí špecificky na dýchanie jednak stlačením a uvoľnením rôznych častí dýchacích orgánov, jednak reflexnou cestou cez dýchacie centrum. Tým dochádza k usmerneniu pránickej aktivity v tele. Niekde sa posilňuje, inde zoslabuje. Je to akási výhybka, prerozdelenie vitálnej energie. Cieľom cvičenia je vycítiť, kde je aktivita nízka a kde je v nadbytku. Volbou vhodnej ásany treba dosiahnuť rovnomerné rozdelenie právnickej aktivity, teda jej nasmerovanie do tých častí tela, ktoré sú akési „mŕtve", kde necítiť dostatok života.

Je veľmi ťažké vysvetliť slovami, čo by mal cvičiaci cítiť. Elektrizovanie? Mravčenie? Teplo? Pulz? Ani jeden z týchto výrazov nevystihuje skutočnosť. Azda slovo ŽIVOT. Aký je to pocit, uvedomovať si v sebe život, v každej časti tela, až po končeky prstov? Na to musí prísť každý sám.

Odmalička sa učíme pozorovať a vnímať okolitý svet, len na seba sme akosi zabudli. Preto sa tomu musíme učiť, napríklad pomocou jogy. Ak si uvedomíme v sebe pránickú aktivitu, budeme si môcť voliť aj vhodné ásany a iné techniky na nastolenie porušenej rovnováhy. A tým získame aj odpoveď na otázku, ako dlho máme zotrvať v ásanách: tak dlho, aby sa obnovila rovnováha.

6. Ukončenie ásany. V podstate ide o podobný postup ako pri zaujatí ásany (bod 4). Snažíme sa vrátiť do východiskovej polohy s čo najmenším počtom rušivých vplyvov. Varujeme sa najmä nárazov, pádov, napätí, zádrží dychu a podobne. Musíme si byť vedomí toho, že ásana naplno prejaví svoj účinok až v relaxácii po jej ukončení. V ásane sme svojmu telu i psychike čosi vnútili, presmerovali sme tok energií. Teraz by sme nemali tento nový smer veľmi oslabiť, odviesť energiu nejakým napätím, nárazom, náhlou zmenou okolitej teploty, hlukom, jedením alebo iným rušivým vplyvom. V relaxácii po ukončení ásany sa uvoľní celý organizmus k nerušenej činnosti. Teraz sa ukáže výsledok: či sme obnovili v organizme rovnováhu, alebo sme príslušný kanál otvorili neprimerane.

O správnosti a účinkoch cvičenia nás nemôže úplne informovať len relaxácia po cvičení. Musíme si všímať svoj celkový stav aj niekoľko hodín po cvičení, pretože ásany majú dlhotrvajúci účinok.

Záverom. Ásany sú určené predovšetkým na obnovenie toku vitálnej energie v organizme cez tzv. nádi, čo sú dráhy, kanály, spoje. Ásany môžeme prirovnať k inštalatérovi, ktorý nám prišiel prečistiť upchaté odpadové potrubie. Čo nám povie pri odchode? „A nehádžte viac do výlevky hrubé odpadky, lebo sa to zapchá znova!" Má pravdu.

V podobnej situácii sú aj ásany. Keby mohli, poradili by nám, aby sme už kanáliky (nádi) v tele neupchávali, ale udržiavali ich čo najčistejšie a najpriechodnejšie. Ináč budeme stále musieť siahať k ásanám, k akupunktúre, akupresúre atď. Siahať k ásanám by sme však mali, aj keď sme zdraví. Nie na stále odstraňovanie porúch, ale na zvyšovanie úrovne rovnováhy, vnútornej i vonkajšej stability celého organizmu.

Prečo sa nádi upchávajú? Sú tri hlavné príčiny:

1. Nesprávny pohybový režim. Buď sa málo pohybujeme, alebo zaťažujeme svoje telo nesprávne, jednostranne. Tým sa vytvárajú svalové nerovnováhy (disbalancie) s množstvom nepríjemných príznakov. Ukážkou sú napríklad bolesti v krížoch ako dôsledok skrátenia svalov bedrovej chrbtice.

2. Nesprávna výživa. Bunky nášho tela otravujeme nečistotami privedenými zvonka i vlastnými odpadovými látkami. Na hrubej úrovni je takýmto upchatím obrovských kanálov napríklad žlčník preplnený kameňmi, kôrnatenie ciev alebo aj zápcha. Na jemnej úrovni sa dráhy nachádzajú aj v bunkách. Princíp je rovnaký: látky, ktoré telo nestačí spracovať a vylúčiť, sa ukladajú, usadzujú; dráhy, spoje a kanáliky sa zapchávajú.

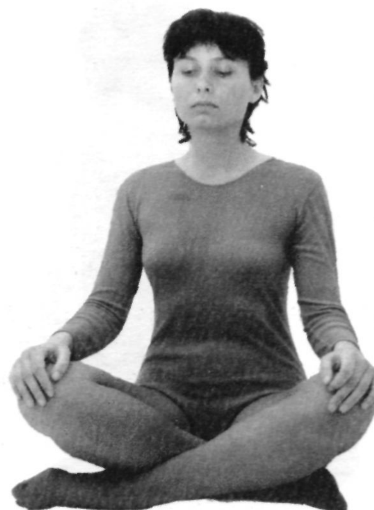
3. Chyby v psychike. Ostrý výrok nám niekedy vyrazí dych, od ľaku zbledneme, v strese nás obchádza infarkt atď. To sú len hrubé prejavy, veľmi zreteľné. Psychické príčiny vyvolávajú aj menej zreteľné, ale nemenej závažné zmeny v priechodnosti nádi, opäť až na úrovni buniek. Narúša sa rovnomernosť rozdelenia pránickej aktivity v tele. Niektoré časti sú ochudobnené, zablokované, iné trpia nadbytkom, takže sa vytvára stav nerovnováhy. Ukážkou je množstvo chorôb, ktoré majú pôvod v psychike (tzv. psychosomatické choroby), napríklad vysoký krvný tlak.

Čo teda robiť? Ásanami môžeme niektoré nádi oživiť, môže nám na chvíľu pomôcť aj akupunktúra, ale mali by sme si vziať príklad z rady inštalatéra — prestať znečisťovať. To znamená: správne volený telesný pohyb, vhodná výživa a duševná hygiena. Všetky tri uvedené zložky patria do jogy, pretože joga je učenie o človeku a pre človeka a vždy ho chápe ako nedeliteľný celok.

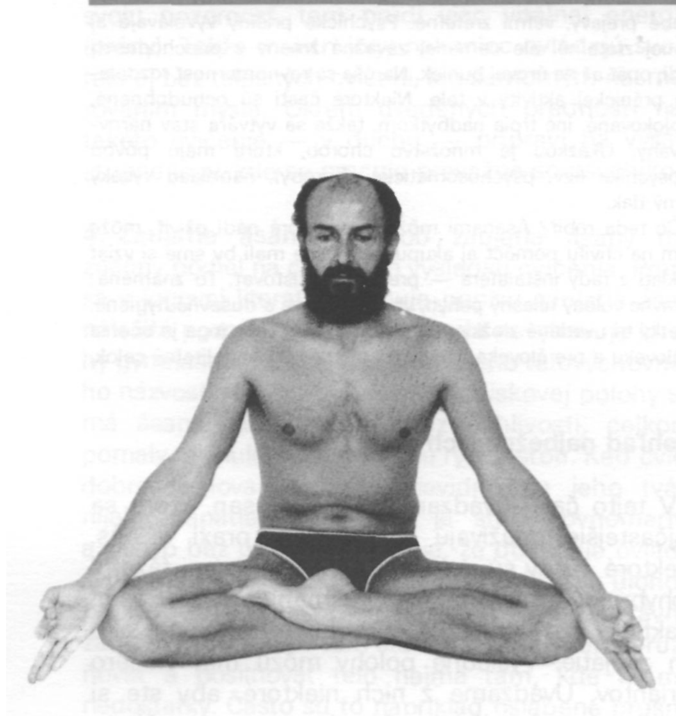
Prehľad najbežnejších ásan

V tejto časti uvádzame obrázky ásan, ktoré sa najčastejšie používajú v cvičebnej praxi u nás. Niektoré ásany sú doložené aj jednotlivými fázami pohybu, dôležitými pri ich zaujímaní. Návrat z ásan prakticky vždy prebieha obráteným postupom ako ich zaujatie. Výsledné polohy môžu mať viacero variantov. Uvádzame z nich niektoré, aby ste si mohli spestriť cvičenie. Ak si pozorne prečítate úvodnú časť ku kapitole III, získate potrebné inštrukcie, na základe ktorých budete môcť cvičiť ásany aj podľa obrázkov. Podrobnejšie o ásanach a ich účinkoch sa môžete dozvedieť z literatúry uvedenej na konci knihy.

III.5.1 SUKHÁSANA (príjemný sed)



III.5.2 SIDDHÁSANA
(dokonalý sed)

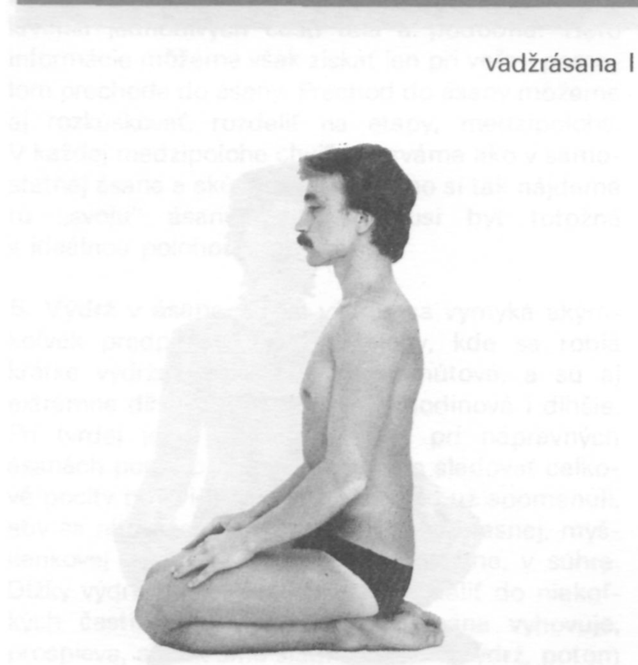


III.5.4 MANDUKÁSANA
(žabí sed)

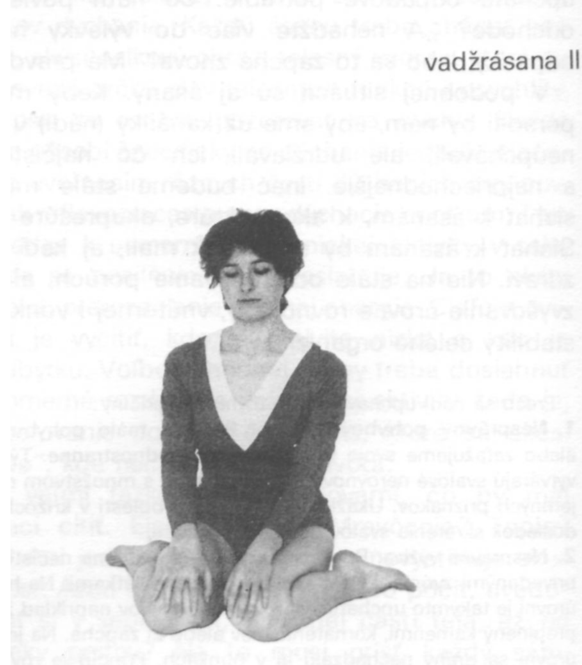


III.5.3 VADŽRÁSANA
(diamantový sed)

vadžrásana I



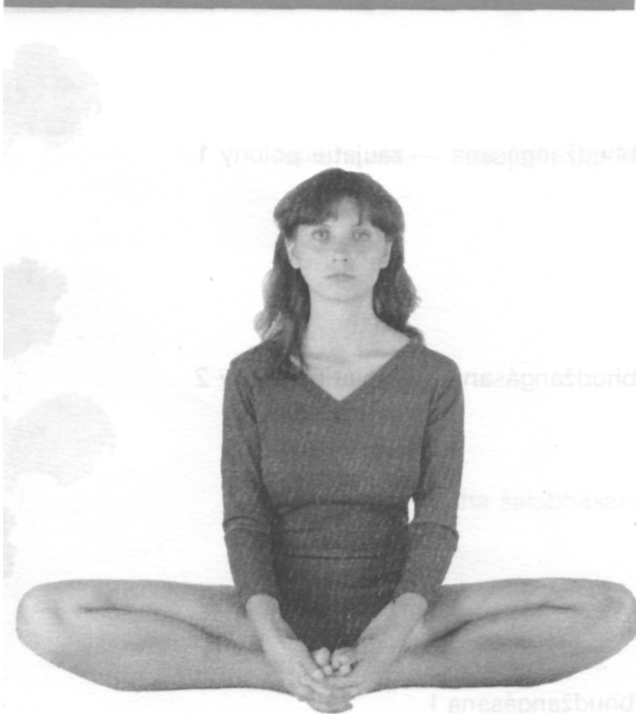
vadžrásana II



III.5.5 PADMÁSANA
(lotosový sed)

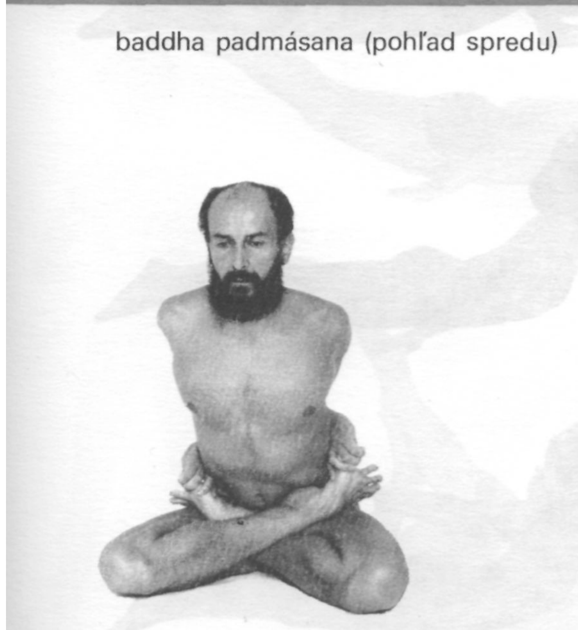


III.5.6 BHADRÁSANA
(sed blaženosti)



III.5.7 BADDHA PADMÁSANA
(zovretý sed)

baddha padmásana (pohľad spredu)



baddha padmásana (pohľad zozadu)



III.5.8 BHUDŽANGÁSANA
(kobra)

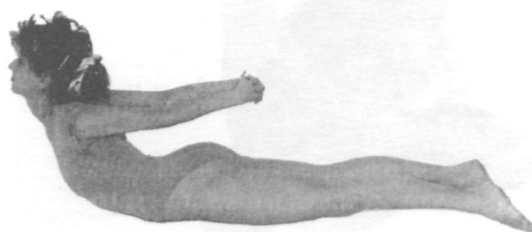

bhudžangásana — zaujatie polohy 1


bhudžangásana — zaujatie polohy 2


bhudžangásana I


bhudžangásana II — sfinga


bhudžangásana III


bhudžangásana IV

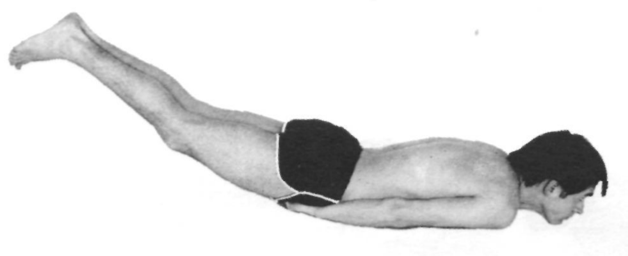
III.5.9 ŠALABHÁSANA
(kobylka)



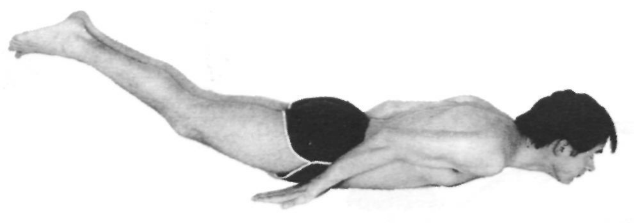
šalabhásana — zaujatie polohy



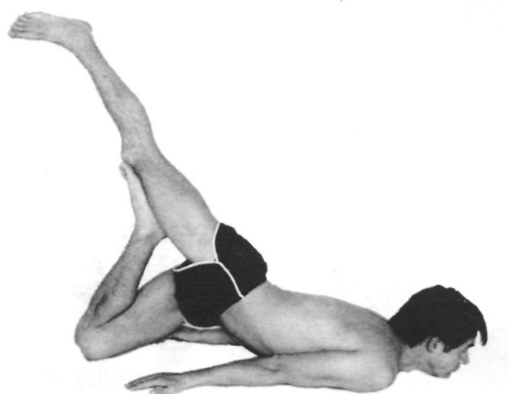
ardha šalabhásana



šalabhásana I

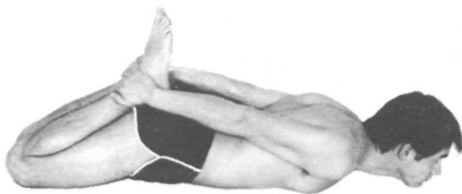


šalabhásana II

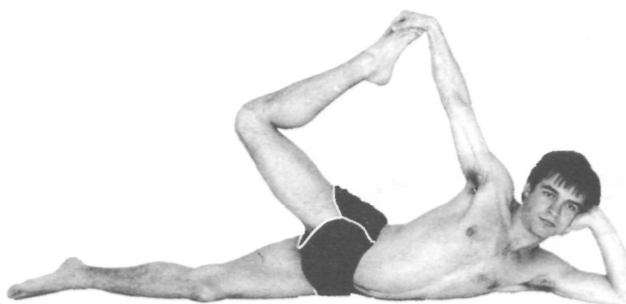


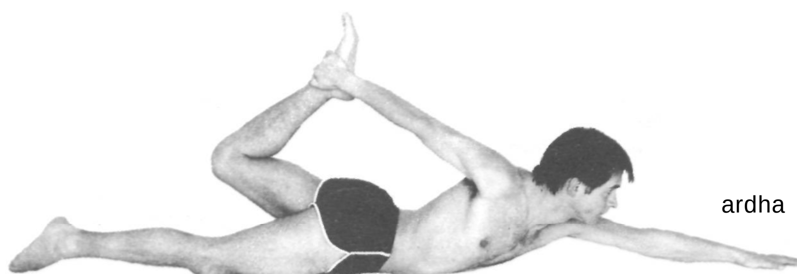
šalabhásana III

III.5.10 DHANURÁSANA
(luk)


dhanurásana — zaujatie polohy


dhanurásana

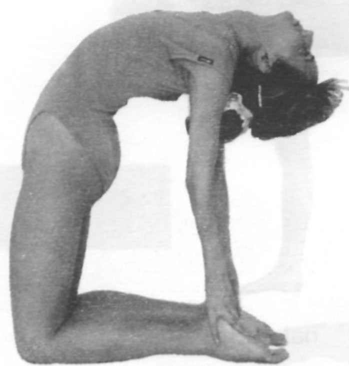

ardha dhanurásana na boku


ardha dhanurásana na bruchu I


ardha dhanurásana na bruchu II

III.5.11 UŠTRÁSANA
(ťava)


uštrásana I


uštrásana II

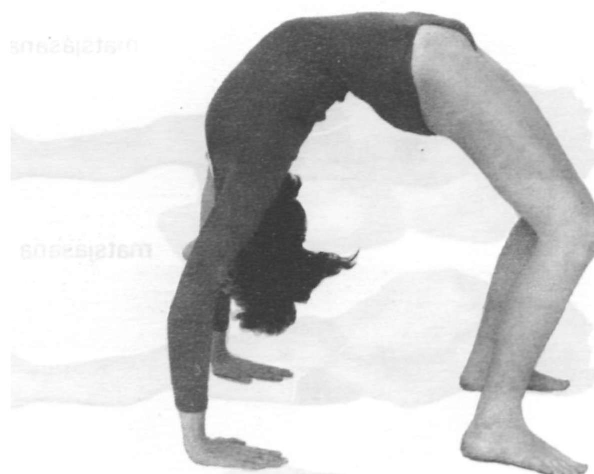

uštrásana III

III.5.12 PÁRŠVÓTTÁNÁSANA
(stranový predklon v stoji)


páršvóttánásana — zaujatie polohy


páršvóttánásana

III.5.13 ČAKRÁSANA
(koleso)



III.5.14 NATARÁDŽÁSANA
(tanečník)



natarádžásana — zaujatie polohy



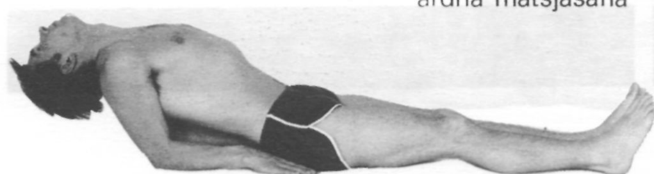
natarádžásana I



natarádžásana II

III.5.15 MATSJÁSANA
(ryba)

ardha matsjásana



matsjásana I



matsjásana II



matsjásana III



III.5.16 SUPTAVADŽRÁSANA
(diamantový spánok)



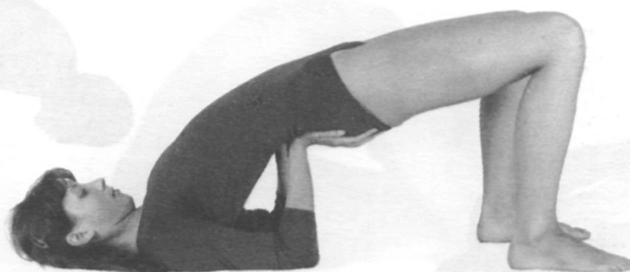
suptavadžrásana I

suptavadžrásana II



suptavadžrásana III

III.5.17 SETUBANDHÁSANA
(mostík)



III.5.18 DŽATHARA PARIVRITTANÁSANA
(výkrut brucha)



džathara parivrittanásana I — zaujatie polohy



džathara parivrittanásana I



džathara parivrittanásana II — zaujatie polohy

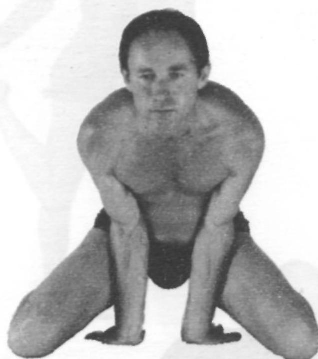


džathara parivrittanásana II

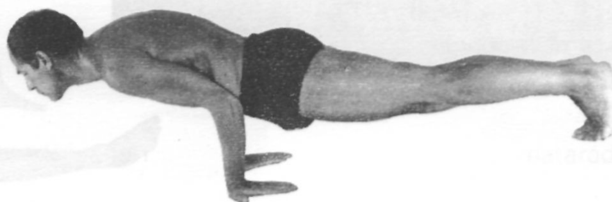
III.5.19 MAJÚRÁSANA
(páv)



majurásana — zaujatie polohy 2



majurásana — zaujatie polohy 1



majurásana — zaujatie polohy 3

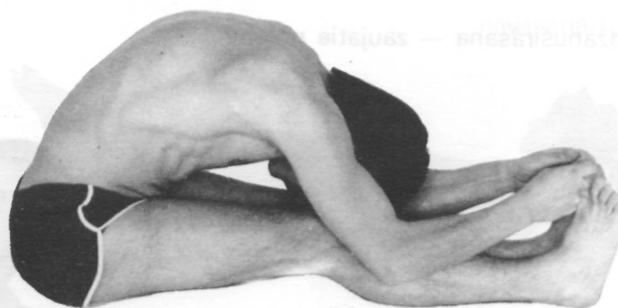


majurásana

III.5.20. BHEKÁSANA
(žaba)



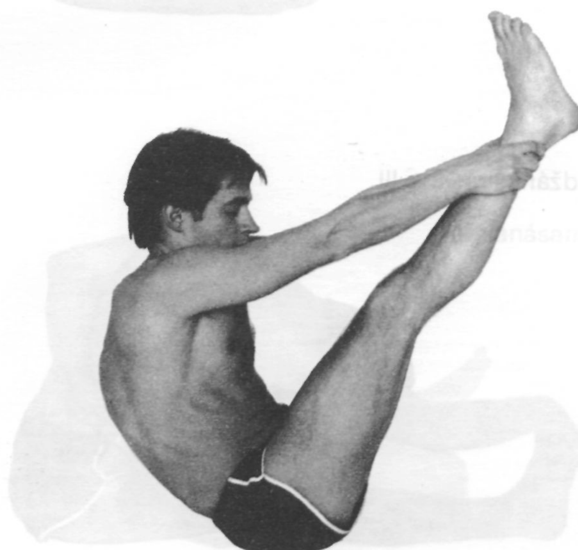
III.5.21 PAŠČIMÓTTÁNÁSANA
(predklon v sede, háčik)



paščimóttánásana I

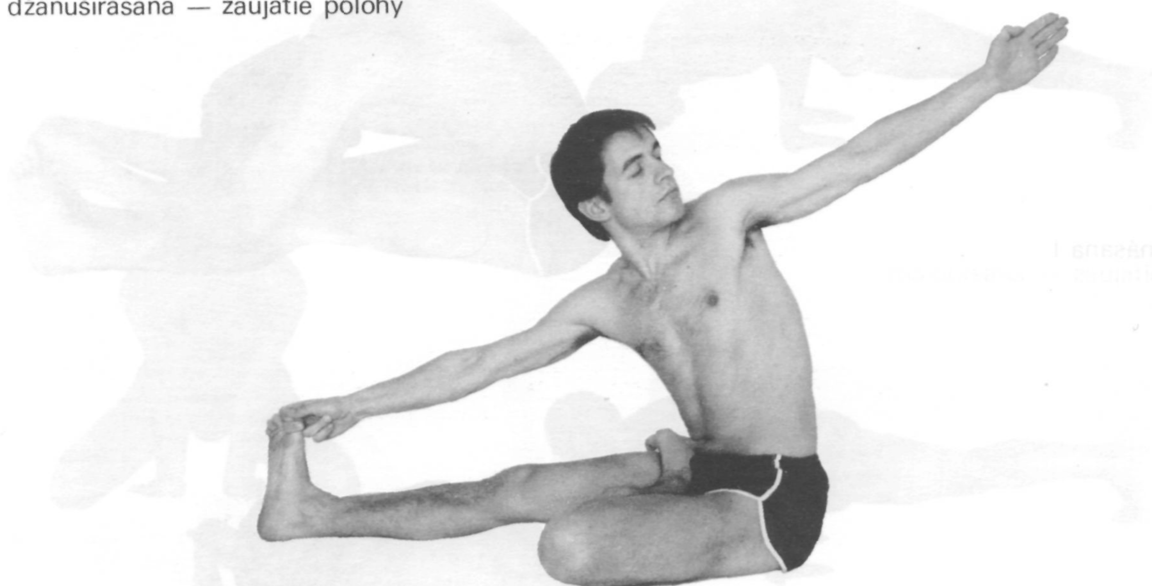


paščimóttánásana II



paščimóttánásana III

III.5.22 DŽÁNUŠIRÁSANA
(stranový predklon v sede)


džánuširásana — zaujatie polohy


džánuširásana I


džánuširásana II


džánuširásana III


džánuširásana IV

III.5.23 TADÁSANA
(hora)



tadásana I



tadásana II

III.5.25 NAVÁSANA
(loďka)

navásana I





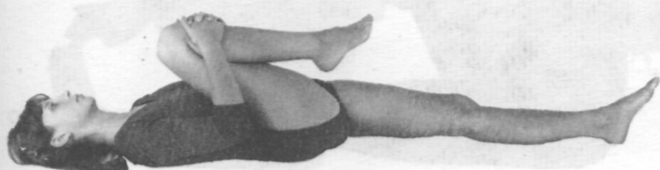
navásana II



navásana III

III.5.24 VÁTÁJANÁSANA
(poloha vetra)

ardha vátájanásana



vátájanásana

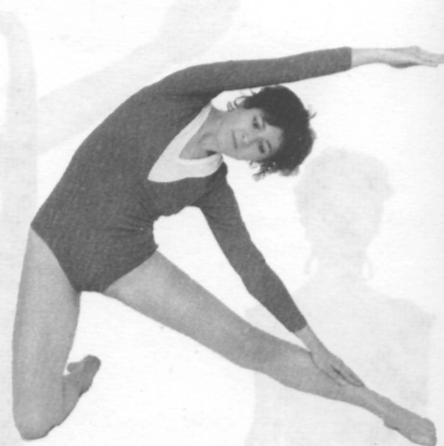


III.5.26 PARIGHÁSANA
(závora)

parighásana — zaujatie polohy



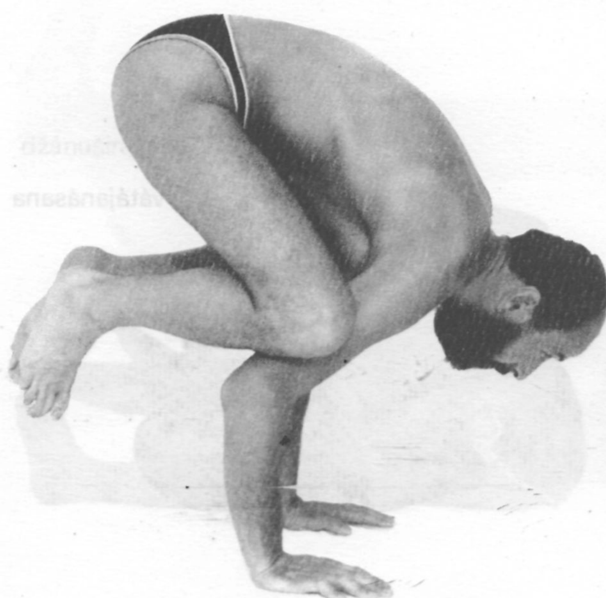
parighásana



III.5.27 ŠAVÁSANA
(poloha mŕtveho, relaxačná poloha)

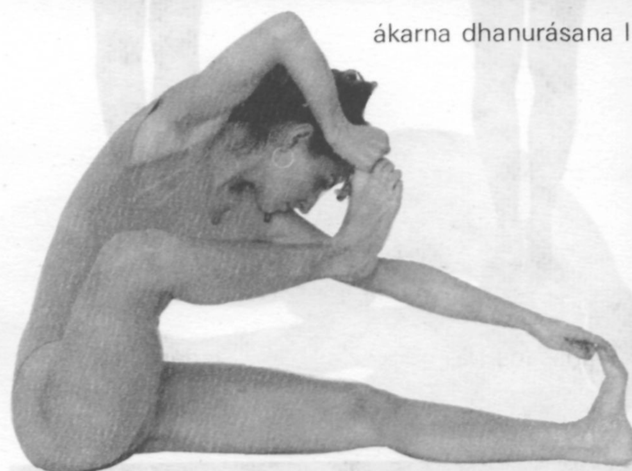


III.5.28 KÁKÁSANA
(vrana)

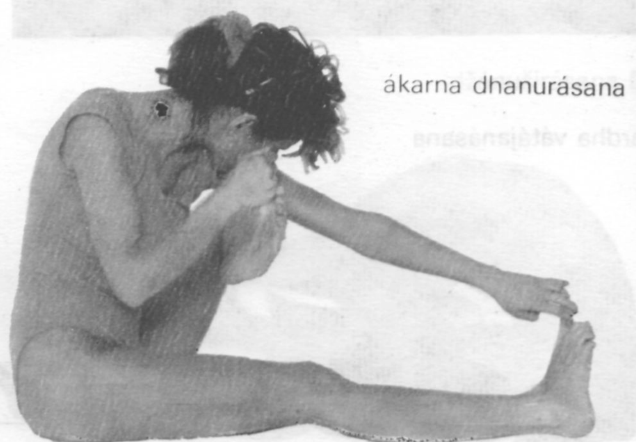


III.5.29 ÁKARNA DHANURÁSANA
(lukostrelec)

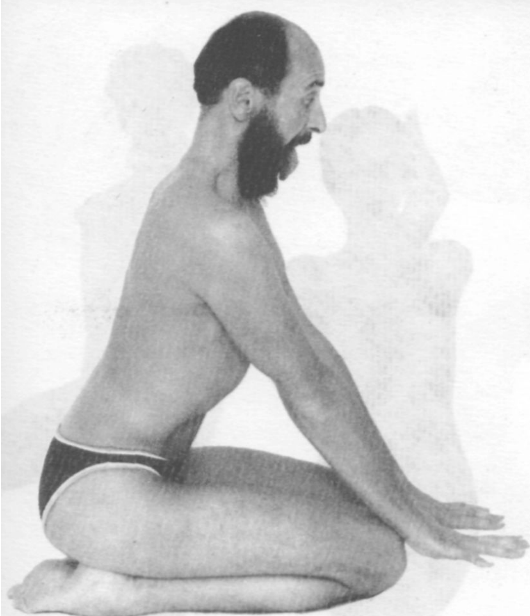
ákarna dhanurásana I



ákarna dhanurásana II



III.5.30 SIMHÁSANA
(lev)



III.5.31 GARBHÁSANA
(vajíčko, zárodok)



garbhásana — zaujatie polohy

garbhásana

III.5.32 GÓMUKHÁSANA
(krava)

gómukhásana (pohľad spredu)



gómukhásana (pohľad zozadu)



III.5.33 ARDHA ČANDRÁSANA
(poloha mesiaca)



III.5.34 AŠTANGANAMASKÁR
(osemnásobný pozdrav)



III.5.35 TIRJAK MANDUKÁSANA
(žabí úklon)

tirjak mandukásana — zaujatie polohy



tirjak mandukásana



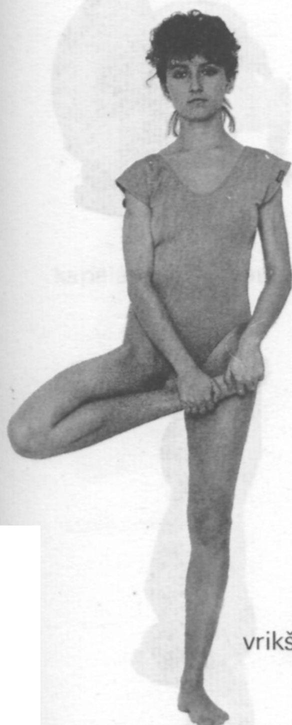
III.5.36 GARUDÁSANA
(orol)



III.5.37 VJAGRAHÁSANA
(tiger)



III.5.38 VRIKŠÁSANA
(strom)



vrikšásana — zaujatie polohy



vrikšásana I



vrikšásana II

vrikšásana III — zaujatie polohy





vrikšásana III

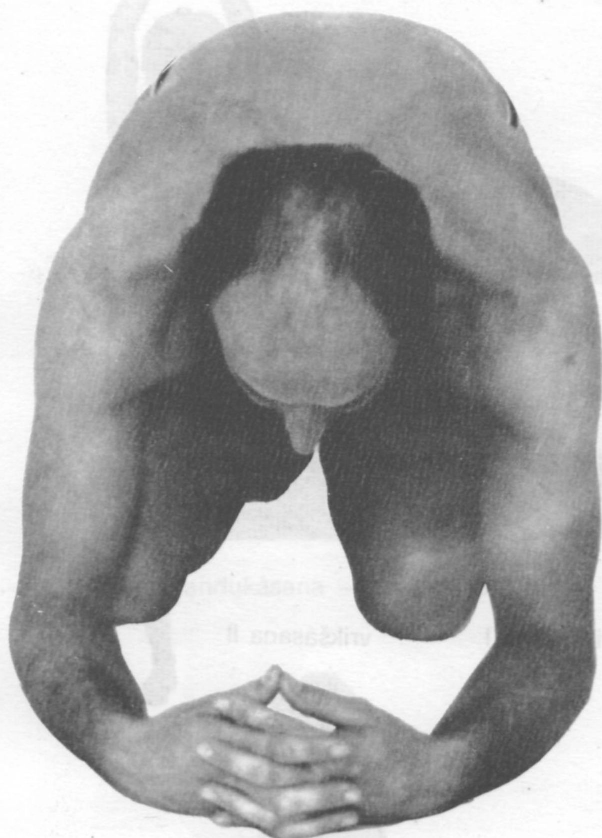
vrikšásana IV — zaujatie polohy





vrikšásana IV

III.5.39 ŠIRŠÁSANA
(stoj na hlave)



širšásana — zaujatie polohy 1

širšásana — zaujatie polohy 2

širšásana — zaujatie polohy 3

širšásana — zaujatie polohy 4

širšásana — zaujatie polohy 5

širšásana — zaujatie polohy 6



širšásana I



širšásana II



širšásana III



širšásana IV



širšásana V

III.5.40 KAPÁLÁSANA
(stoj na lebke)

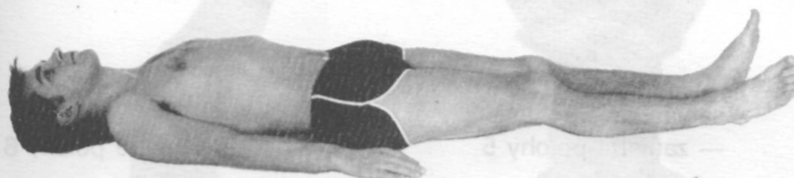


kapálásana — zaujatie polohy

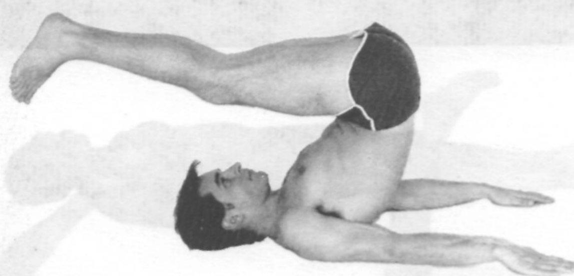


kapálásana

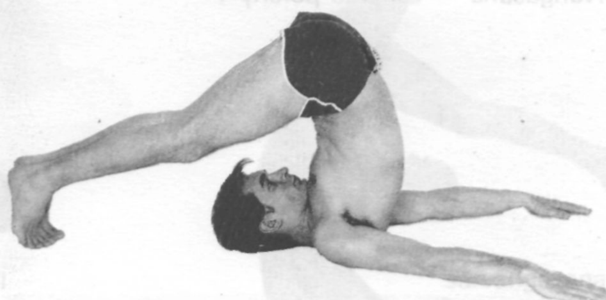
III.5.41 HALÁSANA
(pluh)



halásana — zaujatie polohy 1



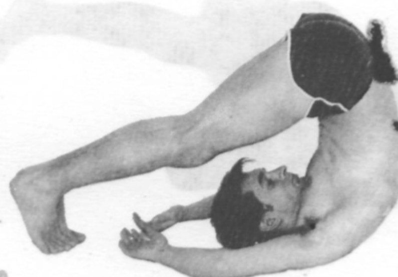
halásana — zaujatie polohy 2



halásana I



halásana II

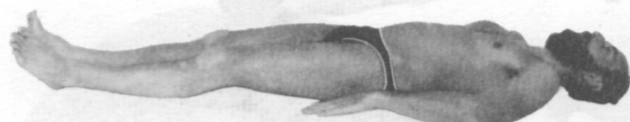


halásana III

halásana IV



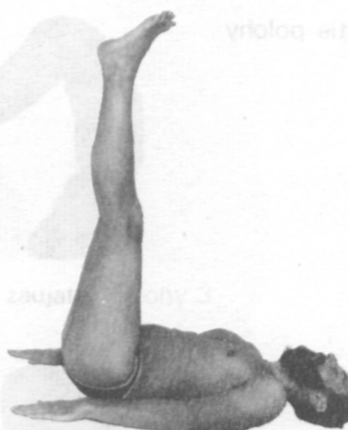
III.5.42 SARVÁNGÁSANA
(sviečka)



sarvángásana — zaujatie polohy 1



sarvángásana — zaujatie polohy 2



sarvángásana — zaujatie polohy 3



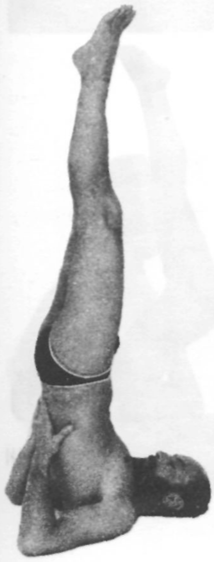
sarvángásana
— zaujatie polohy 4



sarvángásana
— zaujatie polohy 5



sarvángásana
— zaujatie polohy 6

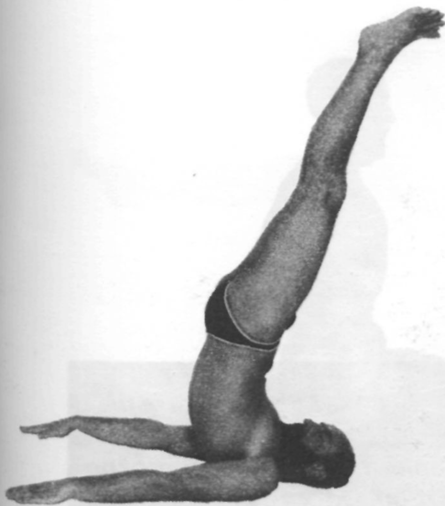

sarvángásana I


sarvángásana II


sarvángásana III


sarvángásana IV


sarvángásana V


sarvángásana VI

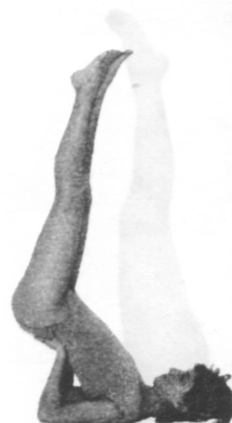

sarvángásana VII


sarvángásana VIII

III.5.43 VIPARITA KARANÍ
(obrátená poloha)


viparita karaní I


viparita karaní II


viparita karaní III

III.5.44 KARNA PIDÁSANA
(kolená pri ušiach)


karna pidásana I


karna pidásana II

Skúsenosť ma naučila, že mlčanie je súčasťou duchovnej disciplíny stúpenca pravdy. Náchylnosť preháňať, zamlčovať alebo prekrúcať pravdu, či už vedome, alebo nevedome, je prirodzenou ľudskou slabosťou a mlčanie je potrebné na jej prekonanie.

(M. Gándhí)

Služba, ktorá sa robí bez radosti, neprospieva ani tomu, kto slúži, ani obsluhovanému. Ale nijaké potešenie a bohatstvo nemožno porovnať so službou, ktorá sa poskytuje s radosťou.

(M. Gándhí)

III.5.45 JOGA MUDRÁ
(symbol jogy)



joga mudrá I — zaujatie polohy



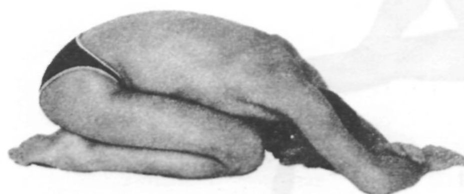
joga mudrá I



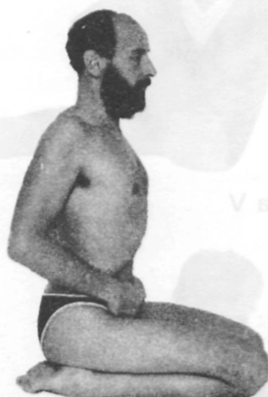
joga mudrá II



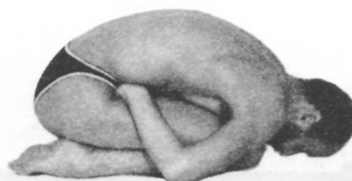
joga mudrá III (šašankásana)



joga mudrá IV



joga mudrá V — zaujatie polohy



joga mudrá V

III.5.46 ARDHA MATSJENDRÁSANA
(torzia, polovičná Matsjendrova poloha)



ardha matsjendrásana — zaujatie polohy 1



ardha matsjendrásana — zaujatie polohy 2



ardha matsjendrásana — zaujatie polohy 3



ardha matsjendrásana I



ardha matsjendrásana II



ardha matsjendrásana III



ardha matsjendrásana IV



ardha matsjendrásana V

III.5.47 TRIKONÁSANA
(trojuholník)



trikonásana — zaujatie polohy



trikonásana I



trikonásana II



trikonásana III



trikonásana IV

Kontrola mysle predstavuje najvyšší cieľ, a tak na jej dosiahnutie je potrebné najväčšie úsilie.

(M. Gándhí)

Aká vysoká je daň za hriechy a zlo, ktoré človek pácha v mene bohatstva, moci a prestíže!

(M. Gándhí)

JOGA A STREČING

Názov strečing je fonetický prepis anglického slova stretching, čo znamená preťahovanie, rozťahovanie, naťahovanie. Strečing sa stal v posledných rokoch módnou telovýchovnou aktivitou, ktorá sa popri aerobiku dostala do povedomia ľudí, predovšetkým v západných štátoch. Nie je to však nič nového, len znovuobjavený spôsob prastarých cvičení, prepracovaný a aplikovaný na kompenzáciu sedavého spôsobu života a jednostranného zaťaženia v športoch alebo pri práci.

Preťahovacie cvičenia boli známe už v starých kultúrach. Používali sa v Číne a Japonsku, ďalej v egyptskej, gréckej, krétskej a hebrejskej gymnastike. V súčasnosti je vypracovaných mnoho metód využitia strečingu jednak pre jednotlivé športové odvetvia, jednak pre účely rehabilitácie a psychoterapie, ako aj na pestovanie tzv. harmonizačnej gymnastiky.

Princíp strečingu spočíva vo využití poznatku, že pri zvýšenom duševnom napätí je vyšší aj svalový tonus. Keď sa zníži svalový tonus, uvoľní sa aj časť psychických tenzií. Svalový tonus sa dá znížiť pretiahnutím svalov. Dosahuje sa to pomalým, statickým pôsobením váhy tela alebo vonkajšej sily, nebolestivo, nenásilne, s pozornosťou sústredenou na preťahovaný sval a s využitím uvoľňovacieho účinku hlbokého dýchania. Teda presne tie isté podmienky ako pri cvičení jogových ásan. Niektoré ásany môžeme tak považovať za strečing, mnohé však majú hlbšie účinky, o ktoré sa strečing neusiluje.

Vedecké rozpracovanie strečingu z hľadiska proprioceptívnej a senzomot oric kej funkcie svalov, šliach a kíbov môže byť užitočné aj pre cvičencov jogy, pretože im to lepšie ozrejmí mechanizmus pôsobenia ásan. Výsledky výskumu strečingu nielenže potvrdzujú empirické poznatky jogových cvičení, ale objasňujú ich vedeckými metódami, a prispievajú tak aj k ich správnej aplikácii.

Preťahovacie cvičenie prinesie žiadané výsledky, teda zvýšenú pohyblivosť kíbov, pružnosť svalov, zníženého svalového tonusu a tým celkové uvoľnenie len vtedy, keď dodržiavame správny metodický postup, ktorý rešpektuje fyziologické poznatky o práci svalu. Metodický postup sa zakladá v podstate na troch krokoch: napätie — uvoľnenie — natiahnutie. Keď si uvedomíme postup pri cvičení série ásan, nájdeme obdobu : poloha — relaxácia — protipoloha. Teda ak v jednej ásane napneme určitú skupinu svalov a zotrváme vo výdrži, potom nasleduje uvoľnenie a takmer zákonite nasleduje protipoloha, v ktorej sa uvedená skupina svalov natiahne. Dotýka sa to dvoch druhov svalov, ktoré sa nazývajú fázické a posturálne.

Fázické svaly majú zabezpečovať prevažne telesný pohyb. Tieto svaly pri nedostatku tréningu alebo pri preťažovaní dosť rýchlo degenerujú, stávajú sa ochabnutými. Ich činnosť brzdia skrátené posturálne svaly.

Posturálne svaly predovšetkým zabezpečujú držanie tela. Pretože sú v trvalom napätí, majú sklon skracovať sa. To môže viesť ku svalovej nerovnováhe v kíboch, spojenej s poruchami pohybového ústrojenstva a bolesťami. Je to všeobecná tendencia vo vývoji ľudí. Tieto svaly slabnú pomalšie než fázické svaly. Poskracované svaly okrem nesprávneho držania tela môžu byť príčinou bolestí v kíboch a sú aj zraniteľnejšie (natrhnutie a pod.). Ohrozené sú aj šľachy skrátených svalov. Pretiahnuteľnosť šliach je menšia ako u svalov, ináč by nemohli vykonávať svoju funkciu — prenos sily. Skrátené svaly vystavujú šľachy vyššiemu zaťaženiu, čo sa môže prejaviť v zápalových a degeneratívnych zmenách na šľachách.

Pri všetkých druhoch telesných cvičení sa má predovšetkým sledovať vytváranie rovnováhy medzi tonickými a fázickými svalmi. To znamená predlžovať skrátené svaly a posilňovať oslabené. Už samotné plnenie tejto úlohy, bez ohľadu na to, akými prostriedkami sa dosahuje, prispieva k správnemu držaniu tela, vyváženej funkcii celého organizmu a má značný vplyv aj na psychickú stabilitu. Samotný strečing nie je posilňovacie cvičenie. Jeho úlohou je predĺžiť poskracované svaly. Preto ak sa aj tvrdí, že strečing je vhodný pre všetky kategórie ľudí, treba si pamätať, že nenahradzuje posilňovacie cvičenia, ale ich len doplňuje. Ponúka sa však možnosť využiť prvý krok pri strečingu — napätie, zväčšiť ho, prípadne zotrvať v ňom dlhšie, a posilniť tak príslušné skupiny svalov. Podľa pravidiel strečingu má toto napätie trvať 10 až 30 sekúnd. Skúsenosti s cvičením jogových ásan, v ktorých sa zotrváva vo väčšine prípadov omnoho dlhšie, dokazujú, že zapojené skupiny svalov sa nimi posilňujú, pričom to nie je na úkor pružnosti. Veľká ohybnosť jogínov je všeobecne známa.

Metód na preťahovanie svalov je viacero. Doteraz sme sa zaoberali postupom napätie — uvoľnenie — natiahnutie. Využíva sa pri ňom poznatok z rehabilitačnej gymnastiky a manuálnej terapie, že sval po skončení napätia ešte asi 7 sekúnd nereaguje obranným reflexom proti naťahovaniu. Sval sa totiž proti neprimeranému naťahovaniu chráni tým, že stuhne. Ale môžeme ho „oklamať" predchádzajúcim napätím a po 2—3 sekundách uvoľnenia ho

natiahnuť. Je to tzv. postizometrická relaxácia. Má sa opakovať pre určitú svalovú skupinu 4 až 8-krát. Na prvý pohľad je zrejmé, že pri jogovom cvičení ide o iný typ naťahovania, pretože relaxácia po skončení „napínacej" ásany trvá vždy dlhšie ako 7 sekúnd, a tak sval môže potom pri preťahovaní reagovať prirodzene. V joge teda naťahovanie prebieha iným spôsobom, bez „klamania" svalov. Jogový postup sa podobá strečingu podľa Andersona.

Andersonova metóda rozoznáva tri fázy preťahovacieho procesu:

1. fáza — ľahké pretiahnutie v trvaní 20—30 sekúnd,
2. fáza — pokračujúce pretiahnutie v trvaní 30 i viac sekúnd,
3. fáza — silné pretiahnutie — výdrž v dosiahnutej polohe bez ďalšieho preťahovania.

Autor upozorňuje, že preťahovanie má prebiehať plynule, so sústredenou pozornosťou na preťahované svaly. Varuje pred švihovými pohybmi a bolestivým preťahovaním, čo môže viesť k poškodeniu svalov. Ak sa všetko vykonávalo správne, potom má človek po cvičení pocit ľahkosti pohybov a celkove sa cíti dobre.

O preťahovacom reflexe Anderson hovorí: „Tvoje svaly sú chránené mechanizmom, ktorý sa nazýva preťahovací reflex. Vždy, keď natiahneš svalové vlákna príliš silno (švihom alebo preťažením), reaguje nervový reflex tak, že dá svalom signál na zmrštenie. Tak sa chránia svaly pred poškodením. Teda keď preťahuješ príliš, spevňuješ presne tie svaly, ktoré chceš pretiahnuť. Podobná samočinná reakcia nastáva, keď sa neopatrne dotkneš niečoho horúceho. Skôr než môžeš o tom uvažovať, odtiahne sa tvoje telo od horúceho predmetu.

Násilným preťahovaním do maxima alebo švihmi sa uvádza do činnosti ochranný preťahovací reflex. Vyvoláva to bolesti a poškodenie tvorením mikroskopických trhliniek vo svalovom tkanive. Z týchto trhliniek vznikajú jazvy vo vnútri svalov a spôsobujú stratu pružnosti. Svaly sú potom tvrdé a bolestivé ... Mnohí z nás boli v škole presviedčaní, že za výsledok sa platí bolesťou — čím väčšmi to bolí, tým je to užitočnejšie. Nenechaj sa tým pomýliť. Preťahovanie, keď sa robí správne, nie je bolestivé. Uč sa opatrovať svoje telo, lebo bolesť dokazuje, že niečo nie je v poriadku."

1. fáza má prebiehať zľahka, zásadne bez švihov. Objaví sa v nej ľahké napätie, ktoré by však malo po chvíli odoznieť. Telo si na polohu zvyklo, svaly sa prestali brániť. Ak sa tak nestalo, treba polohu o niečo zmierniť a nájsť si taký stupeň napätia, ktorý je ešte príjemný. Tým sa svaly pripravujú na 2. fázu. Táto sa vyznačuje pokračovaním v preťahovaní. Opäť bez švihov a bolesti, len sa pridá trochu úsilia k 1. fáze, na ktorú si už telo zvyklo. Aj teraz treba napätie zmierniť, ak je priveľké. Naopak, keď sa vytratí, možno ešte trochu pridať v preťahovaní.

0 dýchaní Anderson hovorí: „Mal by si dýchať pomaly, rovnomerne, kontrolovane . . . Nezadržiavaj pri preťahovaní dych. Ak ti preťahovacia poloha sťaží prirodzené dýchanie, určite nie si uvoľnený. Jednoducho zmierni o niečo preťahovanie, aby si mohol dýchať prirodzene."

Iné pramene hovoria o uvoľňovaní svalov výdychmi — „dýchaní do svalov". Na dodržanie predpísaného času preťahovania Anderson radí počítať si zo začiatku sekundy nahlas. Neskôr už budú cvičiaceho viesť jeho pocity, takže počítanie odpadne.

Preťahovanie sa môže vykonávať kedykoľvek, od rána do večera, na pracovisku i doma, trebárs i pri sledovaní televízneho programu (čo je dosť pochybné z hľadiska sústredenosti na svaly a dýchanie). O účinkoch strečingu Anderson hovorí: „Pretože preťahovacie cviky uvoľňujú myseľ a udržujú v dobrej kondícii telo, mali by byť súčasťou tvojho denného života. Zistíš, že pravidelné preťahovanie má tieto účinky:

— zmenšenie svalového napätia a telesná uvoľnenosť;
— zlepšená svalová koordinácia tým, že sa získa voľnejší , ľahší pohyb;
— zväčšený počet možností pohybu;
— ochrana pred zraneniami, ako napr. natrhnutie svalu (silný pretiahnutý sval znáša zaťaženie lepšie ako silný nepretiahnutý);
— uľahčenie namáhavých aktivít, ako beh, beh na lyžiach, tenis, plávanie, cyklistika a i.);
— je to príprava na cvičenie, oznámenie svalom, že čoskoro budú pracovať;
— rozvíja sa uvedomenie tela; keď preťahuješ rôzne časti tela, sústreďuješ sa na ne a máš s nimi kontakt — učíš sa sebapoznaniu;
— zlepšuje sa kontrola mozgu nad telom, takže sa pohybuje slobodne, k zápoleniu ho neženie ego;
— povzbudzuje sa obeh krvi;
— získava sa dobrý pocit."

Andersonovej interpretácii strečingu sme venovali viac priestoru, pretože je prakticky totožná s prístupom k nácviku jogových ásan. Obrázky a popis jednotlivých cvikov nie sú tu potrebné, pretože v podstate sú to všetko bežné ásany. Anderson zaraďuje strečing medzi gymnastiku na jednej strane a jogu a bioenergetiku na strane druhej.

Z ďalších poznatkov treba ešte spomenúť požiadavku náležitého prehriatia svalstva pred strečingom, najčastejšie pomocou rozcvičky. Ďalej je to zlepšenie výkonnosti, ak sa strečing vykonáva pred vynaložením námahy, a na druhej strane skrátenie času potrebného na regeneráciu organizmu, ak sa preťahovanie zaradí po namáhavom výkone.

Gunnarson má so strečingom takúto skúsenosť: „Na základe vlastnej jednoročnej praxe so strečingovým programom pri mužstve THW Kiel (príslušník západonemeckej bundesligy) som presvedčený, že sa potvrdili takmer všetky prednosti strečingu. Mnoho hráčov hovorí o zlepšenom ovládaní tela,

ktoré sa prejavuje uvoľnenosťou a ľahkosťou pohybov, o veľmi dobrej svalovej koordinácii a prepojení medzi dynamikou a pružnosťou. Toto zdokonalené ovládanie je sprevádzané schopnosťou uvoľniť sa — dokonca i v herných situáciách."

V súlade s Gunnarsonovou výpoveďou sú i výroky ďalších trénerov. Hovoria aj o značnom znížení počtu úrazov, ale i o tom, že zlepšenie ohybnosti neprichádza zo dňa na deň, že si vyžaduje trpezlivý každodenný tréning. Pred podaním športového výkonu sa odporúča rozohriatie intenzívnou rozcvičkou, potom 15 až 20 minút strečingu, čím sa svalstvo dostane do stavu pohotovosti na podanie dobrého výkonu. Po tréningu alebo po stretnutí už 10 minút strečingu urýchli regeneráciu. Cviky pred výkonom a po výkone však nie sú rovnaké. Ich výber je závislý od spôsobu zaťaženia.

Iná praktická skúsenosť hovorí, že ohybnosť sa má rozvinúť len do istej hranice a ďalej ju treba už len udržiavať. Nadmerné dávky strečingu môžu znižovať výkonnosť. Pokiaľ ide o veľkú ohybnosť, tá sa má dosiahnuť len dlhodobým cvičením na overenom princípe: vytrvalou činnosťou sa stvárňuje orgán. Táto formulka dáva šancu každému, kto má dostatok pevnej vôle a trpezlivosti. Cvičiaci sa má viac snažiť preťahovať tie časti tela, ktoré kladú odpor proti pohybu, kde cíti napätie. S rozvojom sebavnímania si môže jednotlivé cviky dotvárať sám a rovnako sám prispôsobiť dĺžku výdrži. Strečing sa rná cvičiť individuálne, pretože každý človek má svoj rytmus dýchania, srdcový pulz a ostatné biologické rytmy charakteristické len pre jeho osobu. Má aj svoje osobné reflexné mechanizmy, optimálny čas a teplotu potrebné na uvoľnenie, schopnosť sústrediť sa atď. Z toho vyplýva, že strečing treba preciťovať individuálne, podľa vlastných potrieb, a nechať telo žiť jeho vlastným rytmom.

Prakticky to znamená, že ešte pred začatím vlastného naťahovania by sa cvičiaci mal sústrediť na vedomie JA SOM TERAZ TU, precítiť dotyky tela s podložkou, uvedomiť si svoju telesnú polohu a pocity z tela, najmä zo smeru hlavných osí (chrbtica, končatiny), vedome začať plynule a zhlboka dýchať.

Začiatočníci by mali okrem nácviku dýchania získať skúsenosti pomocou ľahkých cvikov, pri ktorých sa pravidelne strieda napätie pri nádychu a uvoľnenie pri výdychu. Postupuje sa od správneho pohybového zvládnutia k vnútornému precíteniu v súlade s dýchaním. Postupne sa volia cviky náročnejšie, ale prechod k nim môže trvať i niekoľko mesiacov. Schopnosť rýchlo sa uvoľniť by sa mala stále zlepšovať.

Strečingové cvičenia možno vykonávať aj pomocou náčinia, vo dvojiciach a pri hudbe. Zo začiatku by však každý mal cvičiť sám a v tichu, aby nebol rušený jeho osobný biorytmus a aby sa jeho pozornosť neodpútavala iným smerom. Vonkajšie vplyvy si môžeme dovoliť, až keď dobre ovládame vlastné telo. Na záver cvičenia sa má zaradiť relaxácia, po

Vždy bolo pre mňa záhadou, ako môžu ľudia mať radosť z toho, že ponižujú svojich blížnych.

(M. Gándhí)

Rozdielnosti v názoroch sú užitočné tam, kde je tolerancia, láska a pravda.

(M. Gándhí)

Nesúhlasil by som s tým, aby kvôli človeku zabili jahňa. Myslím, že čím je tvor bezmocnejší, tým väčšmi má nárok na to, aby ho človek chránil pred ľudskou krutosťou.

(M. Gándhí)

Som rozhodne presvedčený, že verejný pracovník by nemal prijímať drahé dary.

(M. Gándhí)

nej ešte celkové pretiahnutie a zivnutie, ktoré predstavuje strečing úst a dýchacích ciest.

Účinky strečingu popisované v literatúre v istom smere zodpovedajú účinkom známym z jogových cvičení:

1. Rozvoj osobnosti z telesnej i duševnej stránky.
2. Zlepšenie pružnosti, pevnosti a uvoľnenosti organizmu, zníženie unaviteľnosti.
3. Zlepšenie obehu krvi a miazgy, stimulácia vnútorných orgánov.
4. Uvedomie si tela a jeho funkcií vedie k správnej koordinácii pohybov, schopnosti striedať napätie s uvoľnením, k umeniu hospodáriť s energiou.
5. Zvyšuje sa životaschopnosť, vitalita, zdravý tonus.
6. Zlepšuje sa schopnosť sústredenia, pozornosti, a tým narastá duševná výkonnosť.
7. Zrýchľuje sa regenerácia organizmu. Strečing sa používa aj v liečebnej rehabilitácii, pri liečení alergií, vnútorných orgánov a podobne.
8. Zlepšuje sa schopnosť byť v rovnováhe so sebou i s okolím.
9. Strečing nemá obmedzenia. Môžu ho používať deti aj starí ľudia, muži aj ženy, športovci i nešportovci. Mohol by sa uplatniť v školách, pri športovom tréningu , v pracovnej telesnej výchove, v telesnej i duševnej rehabilitácii, v súkromnom živote ako chvíľa sebavnímania, komunikácia so sebou.

Aj keď sa niekomu možno nepáči, že „objavitelia" strečingu ho vlastne prebrali z jogy a iných starých učení, rozhodne je to dobre, pretože analyzovali a potvrdili tým účinnosť niektorých jogových postupov, o ktorých sa kde-kto donedávna vyjadroval ako o znehybňovaní sa a sebaumŕtvovaní. Naopak, vyvrátila sa celá éra švihových, hmitových a nárazových cvičení, ktoré sa ukázali ako menej účinné a niekedy i škodlivé. Futbaloví odborníci boli na majstrovstvách sveta v Španielsku v roku 1982 prekvapení spôsobom, akým sa rozcvičovalo brazílske národné mužstvo. Po krátkom rozbehaní nasledovali statické gymnastické polohy, takže sa to vôbec nepodobalo bežnej rozcvičke futbalistov. Pritom hráči trojnásobného majstra sveta vynikali pružnosťou, ľahkosťou pohybov. Tak sa odborný športový svet začal zaujímať o starodávnu „novinku", ktorá sa ujala pod názvom strečing, hoci atléti podobné prvky používali už dávno predtým. Nás môže len tešiť, že cvičenia z jogy sa uplatňujú i na poli vrcholných športových výkonov, hoci tradičná joga zrejme takéto ciele nesledovala. Keby futbaloví tréneri v Španielsku boli videli cvičiť skupinku jogínov, a nie majstrov sveta, poťukali by si významne na čelo. Hneď by boli hotoví s úsudkom. Pritom preťahovacie účinky ásan, to je asi najľahšie pochopiteľný mechanizmus z celej jogy. Prenáhlených úsudkov o joge sa doteraz vyskytuje dosť. Sú ľudia, ktorí sa suverénne vyjadrujú o joge, a pritom o nej dohromady nič nevedia. Nič nového pod slnkom!

Ideál pravdy vyžaduje, aby sa dodržal nielen daný sľub, ale aj jeho zmysel.

(M. Gándhí)

Vždy som si myslel, že len ten, kto je schopný pozrieť sa na vlastné chyby cez zväčšovacie sklo a na chyby druhého cez sklo, ktoré zmenšuje, môže v obidvoch prípadoch dospieť k relatívne spravodlivému súdu.

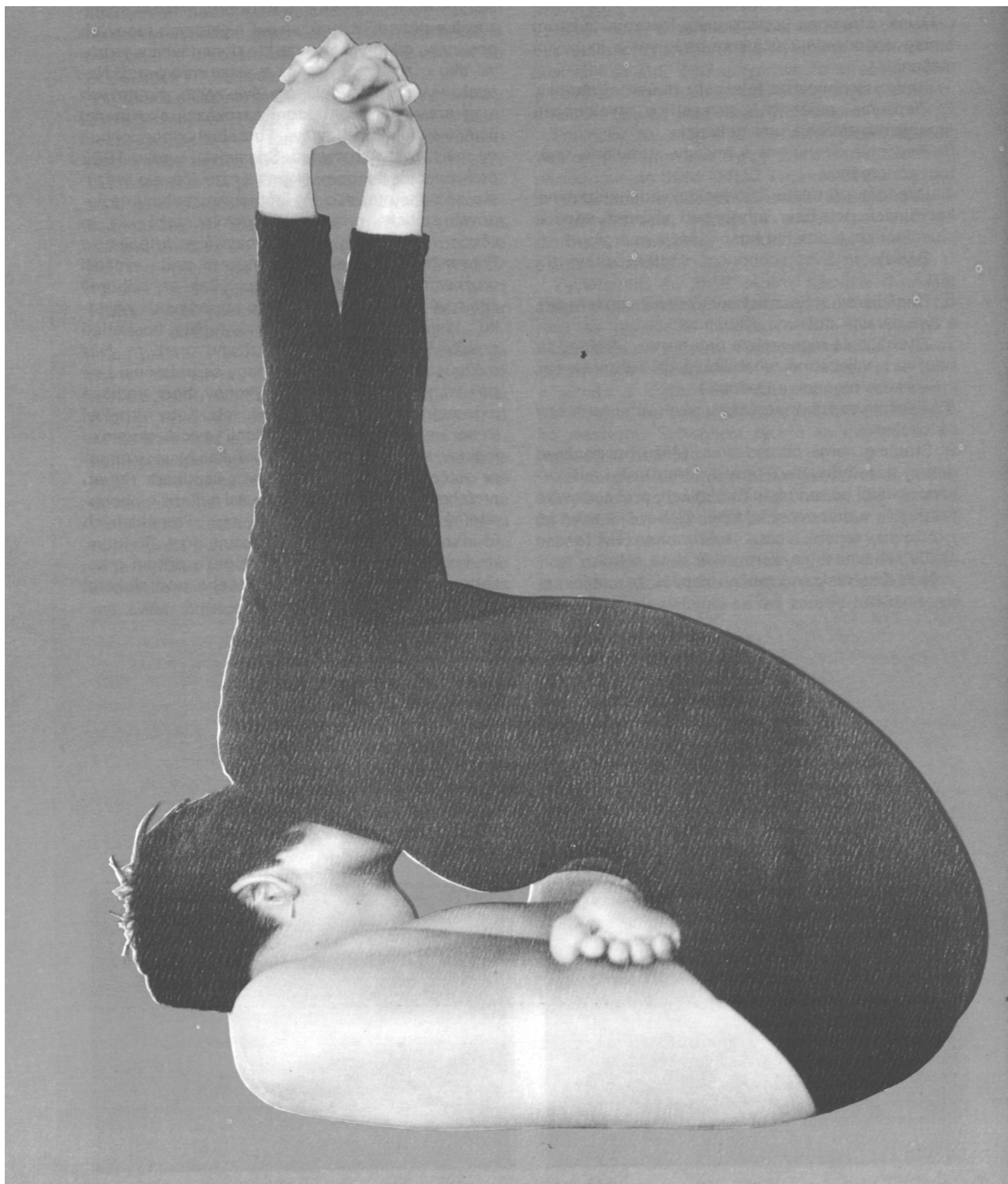
(M. Gándhí)

Aby sme uzreli univerzálneho a všetkým prenikajúceho ducha pravdy, musíme byť schopní milovať aj najbiednejšieho tvora ako seba samého.

(M. Gándhí)

Zbabelému učiteľovi sa nikdy nepodarí urobiť zo svojich žiakov hrdinov a ten, komu chýba sebaovládanie, nikdy svojich zverencov nenaučí, akú má sebaovládanie cenu.

(M. Gándhí)



„Nasleduje (po zvládnutí ásan) pránájáma — úplné vylúčenie mimovoľných nádychov a výdychov." (Jogasútra II.49)

Iná verzia prekladu tejto sútry znie:

„Po zvládnutí ásan) pránájáma je prerušenie pohybu nádychu a výdychu."

Čo je prána?

Jogová terminológia do značnej miery súvisí s dávnymi predstavami o zložení vesmíru a o evolučných procesoch, ktoré v ňom prebiehajú. Podľa týchto predstáv celý vesmír tvoria dve základné zložky: ákáša a prána.

Ákáša sa vysvetľuje ako éter, priestor alebo aj pralátka, základ všetkej hmoty. Mohla by to byť úplne prvotná stavebná jednotka, ktorá sa už nedá ďalej rozkladať. V reči modernej fyziky niečo ešte jemnejšie ako atóm, čiže látka, z ktorej je všetko vytvorené .. . Ákášou je prestúpený celý kozmos.

Druhá zložka, prána, je energia, ktorá dáva ákáši pohyb a organizuje ju do štruktúr, tvarov a foriem. Teda prána je vo všetkom, v živej i mŕtvej hmote. Vlastne mŕtva hmota ani nejestvuje. Hmota je len „menej živá" alebo „viac živá" podľa toho, koľko je v nej prány. Čím vyššia forma života, tým je v nej viac prány. Teda najviac prány má človek (ak niet vo vesmíre vyspelejšej bytosti).

Zaujímavé sú aj ďalšie predstavy spred niekoľkých tisícročí o chode vesmíru. Starovekí mudrci tvrdili, že nič nie je náhodné. Všetko, čo sa deje, má svoje príčiny i následky. Tak to, čo prebieha v súčasnosti, je následkom toho, čo bolo; a to, čo sa odohráva teraz, je príčinou budúcich udalostí. Nazýva sa to zákon karmy, teda zákon príčiny a následku. Podľa tohto zákona prebieha vo vesmíre kolobeh zrodov a zánikov, sansára. Hovorili aj o úlohe človeka v sansáre. Táto úloha (dharma) spočíva v plnení povinností, pretože človek má slobodnú vôľu a svojím konaním môže jednak mierniť následky toho, čo bolo, a na druhej strane vytvárať priaznivé príčiny toho, čo bude.

Ako vidieť, staroindické predstavy sú úplne materialistické. Vo vesmíre nič nevzniká ani nezaniká, len sa preskupuje hmota a energia do nových foriem a tvarov. Energetická zložka — prána má v tom mechanizme plniť úlohu akéhosi spojiva medzi hmotou a duchovným.

Pojem prána zatiaľ nikto vedecky neosvetlil. Vyskytuje sa však v slove pránájáma, s ktorým sa v joge často stretávame. Prána sa prekladá aj ako dych, dýchanie, život, vitalita, vietor, energia, sila a takisto ako spojivo s duševným. Druhá časť slova — ajama — sa prekladá ako kontrola, zastavenie, dĺžka, expanzia, predĺženie. Z toho by bolo možné usudzovať, že pránájáma znamená ovládnutie životnej energie pomocou dýchania.

Pránájáma (jogové dýchacie techniky) — všeobecne

V joge sa zdôrazňuje, že celý dychový proces od jeho hrubých prejavov až po tie najjemnejšie je zrkadlom osobnosti, zo stránky zdravotnej i povahovej. Práve to sa využíva. Cez dýchanie sa skúma a ovplyvňuje telo i psychika. Preto vo všetkých školách jogy je pránájáma považovaná za jeden z najdôležitejších prostriedkov pôsobenia na človeka.

Názvom pránájáma sa súhrnne označujú rozličné techniky jemného narábania s dychom. Ich účelom je dosiahnuť zlepšenie telesných a duševných vlastností človeka.

„(Pránájáma) je vonkajšia, vnútorná a zadržaná, riadená miestom, časom a počtom, dlhá alebo krátka." (Jogasútra II.50)

„Štvrtý typ (pránájámy) prekračuje vnútorný a vonkajší objekt." (Jogasútra II.51).

Treba rozlišovať medzi plným jogovým dychom a pránájámou. Pri plnom jogovom dychu sa pre nádych používa slovo švása a pre výdych prašvása. Tieto slová charakterizujú zameranie pozornosti na pohyb dýchacích svalov, rebier a pocitov s tým spojených s cieľom dosiahnuť harmonickú činnosť celého dýchacieho systému.

V pránájáme sa nádych označuje slovom púraka a výdych rečaka. Tieto výrazy charakterizujú zameranie pozornosti na jemnejšie vplyvy dýchania v organizme.

Dýchanie neslúži len na prosté okysličovanie krvi, ale je zdrojom množstva životne dôležitých podnetov pre chemické aj nervové regulačné systémy. Rozličné funkcie dychu sa jogín snaží poznávať a cieľavedome ich využívať. Môže tak odstrániť zdravotné poruchy , rôzne blokády. Hlavné je však psychické upokojenie a prečistenie podvedomia od potlačených emócií, zážitkov a stresov, ktoré si už neuvedomujeme, ale stále ich nosíme v sebe. Trpí tým celý organizmus na telesnej i duševnej úrovni.

Seriózne vedecké výskumy už objavili niektoré mechanizmy pôsobenia techník pránájámy na ľudský organizmus. Výskumy pokračujú a časom sa vysvetlia aj ďalšie javy. Javy, ktoré netreba dokazovať, pretože nie sú to nijaké fantastické výmysly. Treba ich len objasniť, nájsť k nim správne fyziologické vysvetlenie.

Pre pránájámu je charakteristické, že cvičiaci riadi vedome a veľmi presne rýchlosť a hĺbku dýchania. Tým zasahuje svojou vôľou do funkcii riadiaceho dychového centra. Toto centrum bežne pracuje automaticky a riadi dýchanie v závislosti na celkovom stave organizmu. Potrebné signály prichádzajú do dychového centra z dvoch signálnych okruhov: chemického a nervového. Chemický okruh možno zjednodušene vysvetliť tak, že pri zvýšenej spotrebe kyslíka, napríklad pri telesnej námahe, stúpne v krvi obsah kysličníka uhličitého. Nedostatkom kyslíka alebo prebytkom kysličníka uhličitého sa podráždia príslušné chemoreceptory, ktoré vyšlú signál do dýchacieho centra a to zasa vyšle povel na zrýchlenie dýchania. Nervový okruh dostáva

signály z automatických vegetatívnych centier, alebo môže byť riadený vôľou z mozgovej kôry. Bežne človek dýcha frekvenciou 15 až 16 dychov za minútu. Ak vidíme niekoho rýchlo a nepravidelne dýchať, je to vždy zlý príznak. Napríklad pri chorobe, poruchách trávenia, zlom duševnom rozpoložení, v strachu, hneve, rozčúlení, v zlosti sa rytmus a hĺbka dýchania vždy zmenia. Teda dychové centrum reaguje na zmeny telesného aj duševného stavu človeka.

V joge sa táto závislosť náležite využíva, ale v obrátenom smere: zásahom do dýchania sa spätne ovplyvňuje telo aj psychika. Riadením dýchania sa vplýva na činnosť dýchacieho centra, ktoré sa postupne podriaďuje vôli cvičiaceho. Vzniká však nebezpečenstvo, že siláckymi, neodbornými zásahmi dýchacie centrum tak rozladíme, že sa naruší aj jeho pôvodná schopnosť autonómne správne pracovať. Preto treba pri pránájáme starostlivo dodržiavať všetky pokyny, inštrukcie a varovania.

Pránická aktivita

V pránájáme ide teda o vedomý zásah do funkcie dýchacieho centra, ale nie s cieľom lepšieho okysličovania alebo nasávania nejakej tajomnej energie z kozmu. Výmena plynov je jedna vec a dychová aktivita druhá. Ak si chytíme nos a zapcháme ústa, môžeme vykonávať nádychové a výdychové pohyby s hrudným košom a pritom nedochádza k žiadnej ventilácii. Teda dychová aktivita prebieha, impulzy z dychového centra prichádzajú nervovými dráhami a nás pri cvičení pránájámy zaujíma kvalita týchto impulzov. Niekto napríklad nedýcha správne, celými pľúcami. Povedzme dolné (bránicové) dýchanie má nedostatočné. Niečo je v neporiadku, nie s bránicou, ale na úrovni šírenia sa regulačných impulzov. Týmto a mnohým ďalším impulzom hovoríme v joge pránická aktivita.

Nervové impulzy v tele sú mnohoraké. Napríklad pohybové, tonické, zmyslové, nádychové, výdychové atď. Keď hovoríme, že sa pomocou jogy usilujeme ovládať svoj organizmus, potom ide o tieto impulzy. Niekedy sa pôsobením nejakých rušivých vplyvov, či už psychického, fyzikálneho alebo chemického pôvodu, prestanú nervové impulzy šíriť optimálnym spôsobom. Vzniká nerovnováha na telesnej alebo duševnej úrovni. V joge postupujeme tak, že sledujeme kvalitu pránickej aktivity a snažíme sa ju ovplyvniť výberom vhodných cvičení, aby sa obnovil stav rovnováhy.

V lekárstve je známy pojem biologická spätná väzba. Signály z procesov, ktoré prebiehajú v organizme, sú prevedené do takej formy, aby ich človek mohol sledovať pomocou svojich zmyslov (svetlo, grafický záznam, sluchové podnety a podobne). Potom sa usiluje vyvolať v sebe také zmeny, aby ovplyvnil tieto signály.

V joge cvičiaci takisto sleduje, čo sa odohráva v jeho tele, ale bez pomoci prístrojov, dokonca aj bez pomoci zmyslov. Zmysly nás totiž nemusia informovať správne, preto sa opierame o mimozmyslové vnímanie — introspekciu. Je to bezprostredné sebapoznávanie na základe vlastnej skúsenosti. To znamená, že jogín sediaci so zatvorenými očami neuniká do sveta fantázií, do neskutočna, ale je maximálne bdelý a v prítomnosti, v realite svojho organizmu, vo svojom tele. Aj dychovú aktivitu pri pránájáme vníma ako súčasť svojho organizmu, ktorá naň pôsobí ako na celok.

Zo začiatku možno cíti pránickú aktivitu len v niektorej časti tela, napríklad v bruchu. Postupne ju však nechá preniknúť do hrude, celého dýchacieho systému, do končatín a do celého tela. To nie sú len predstavy, ale skutočnosť, precítenie účinkov dýchania až do končekov prstov. Účelom cvičenia je teda nechať pôsobiť pránickú aktivitu v tele tak, aby sa rozšírila všade rovnomerne, aby nastali pocity príjemnosti a harmónie.

Na lepšie pochopenie pránickej aktivity použijeme prirovnanie so šírením elektrického prúdu. Naše dýchacie orgány sú ako dynamo, ktoré vyrába elektrický prúd o istom napätí. Dráhy v tele (nádi) sú vodiče, ktorými sa prúd rozvádza do celého tela. Činnosť dynama i rozvod prúdu sú riadené buď z automatického centra, alebo zásahom obsluhy. Keď je všetko v poriadku, cez hrubé i jemné vodiče samočinne prechádza práve toľko prúdu a o takom napätí, ako je potrebné. Ak sú vodiče z nekvalitného materiálu alebo priveľmi tenké, pripadne skorodované, prietok prúdu je oslabený. Treba sa postarať o správnu hrúbku a kvalitu vodičov (výživa, očistné techniky, jama, nijama). Takisto možno zvýšiť napätie na svorkách dynama a viac prúdu nasmerovať do zlých vodičov (pránájáma). Na to však musí dynamo dobre fungovať (plný jogový dych) a obsluha musí byť kvalifikovaná, teda vedieť s celým tým komplexom správne zaobchádzať (sústredené vedomie). Preto musí mať spoľahlivé informácie o poruchách (sebavnímanie).

Je to len hrubé prirovnanie, pretože pránická aktivita sa šíri nielen na telesnej úrovni (vodiče), ale aj v duševnej oblasti (bezdrôtová telegrafia). Teda aj samotné riadiace centrum musí byť pod prúdom a sú v ňom oveľa jemnejšie vodiče. Všetko, čo vytvára vedomie, napríklad chcenie, vzdávanie sa, rozlišovanie, lipnutie, odpor — to všetko sú prejavy pránickej aktivity. Dnes vieme, že i psychická oblasť má elektro-chemický substrát. Aj v tomto prípade sa môžu vyskytnúť poruchy. V jogovej terminológii sa hovorí, že dráhy (nádi) sú zanesené alebo až zapchaté nečistotami (mala). Cvičeniami sa majú tieto nečistoty odstrániť. Všetky jogové techniky sú určené na čistenie dráh. Ásanami sa odstraňujú hrubé nečistoty, pránájámou jemné a vyššie stupne jogy — to už je leštenie.

V pránájáme sa teda jemne prečisťujú dráhy (nádi šuddhi, prána šuddhi). Má sa dosiahnuť stav, keď dychová aktivita je v celom organizme pociťovaná rovnomerne počas každého nádychu i výdychu. Tomu sa v joge hovorí, že máme zážitky pránického tela. Tieto zážitky sa získavajú v rôznych telesných polohách a vedú nakoniec k poznaniu funkcie najvyšších riadiacich centier. Jogín sa učí sledovať impulzy vychádzajúce z mozgu a ich dráhy vedúce do rozličných častí tela, a naopak, spätné impulzy prichádzajúce z tela do mozgu. Uvedomenie si pránického tela je už dosť vysoký stupeň jogového výcviku.

Maháprána (veľká prána)

Tento výraz znamená čosi ako veľká energia. Je

to súhrn všetkých účinkov a prejavov prány vo vesmíre. Teoretici jogy rozdelili jej pôsobenie, pokiaľ ostaneme len na úrovni ľudského tela, do piatich skupín.

1. Malá prána. Z pohľadu tradičnej jogy je všetko dianie v človeku prejavom prány, teda aj účinky uvedené v nasledujúcich bodoch. Aby sa to odlíšilo, pre prvý účinok sa v tomto delení používa označenie malá prána. Malá prána sa prejavuje ako schopnosť prijímať potravu, vzduch, zmyslové podnety, ale aj myšlienky a informácie. Pokiaľ ide o pránájámu, malá prána nám dáva schopnosť vyvinúť nervové impulzy a svalové sťahy na rozšírenie hrudného koša. Tak sa môže uskutočniť nádych, ktorý je výsledkom pôsobenia pránickej aktivity, ale nie je ňou. (Nádychovú aktivitu môžeme vyvinúť, aj keď máme zapchatý nos a zatvorené ústa.)

2. **Samána** je pránická aktivita, ktorá nám umožňuje spracovať všetko, čo sme prijali zvonka. Znamená to schopnosť trávenia, okysličenia krvi, uchovávanie dojmov, informácií, zážitkov a pod.

3. Vyána je pránická aktivita, ktorá zodpovedá za usmernenie prúdenia toho, čo bolo prijaté a spracované. Napríklad je to usmernenie prúdu vzduchu v dýchacích cestách až do priedušiniek, cirkulácia krvi v tele, rozvádzame živín a podobne. Aj myšlienky a emócie majú svoje dráhy a tu tiež pôsobí vyána. Vyána je teda aktivita, ktorá pôsobí v dráhach (nádi).

4. Udána je pránická aktivita, ktorá nám dáva schopnosť zužitkovať to, čo bolo prijaté, spracované a rozvedené. Je zodpovedná za rast buniek, rozvíjanie telesných i duševných schopností.

5. Apána je pránická aktivita, ktorá nám dáva schopnosť vydať z organizmu do vonkajšieho prostredia. Sem patrí vydychovanie opotrebovaného vzduchu, potenie a vylučovanie odpadových látok. Ale je to aj odovzdávanie myšlienok, citov, vykonávanie telesnej a duševnej práce.

Všetky uvedené pránické aktivity pôsobia v organizme na úrovni hmoty, funkčných vzťahov, myšlienok a citov. Keď je človek zdravý, všetkých päť zložiek pôsobí harmonicky, sú v rovnováhe. Ak sa rovnováha poruší, prejaví sa to chorobou.

Napríklad pri dýchaní môže dôjsť k poruche v prvej aktivite (malá prána) tým, že sa hrudný kôš správne nerozšíri do nádychovej polohy. Porucha môže byť v mozgovom centre dýchania, v nervových spojoch, v dýchacích svaloch alebo v pľúcach.

Pri poruche samány sa vzduch do pľúc dostane správne, ale nie je zužitkovaný. Napríklad môže ísť o poruchu naviazania kyslíka na červené krvinky.

Ak je porušená vyána, okysličená krv nie je rozvádzaná všade rovnomerne, teda ide o poruchu cievneho systému.

Nesprávna činnosť udány sa prejaví neschopnosťou buniek zužitkovať kyslík z krvi a vytvoriť novú, vyššiu kvalitu.

Ak je porucha v apáne, ide o neschopnosť správne vydýchnuť. Príčina môže byť opäť v dychovom centre v mozgu, v nervových dráhach alebo v pľúcach.

Podobne by sme mohli pôsobenie skupín pránickej aktivity popísať v súvislosti s výživou alebo s duševnou činnosťou.

Pozoruhodná na celom jogovom modeli maháprány je požiadavka rovnosti medzi pránou a apánou. To znamená, že všetko, čo človek prijíma, má byť v rovnováhe s tým, čo vydáva. Ak príjem prekročí výdaj, alebo naopak, dochádza k zdravotnej poruche. Typickým príkladom dnešných čias je obezita a jej následky.

V súčasnosti sa hovorí o explózii informácií. Pozrime sa na to z hľadiska pránickej aktivity. Svet nás stále zaplavuje prílevom myšlienok, zmyslových podnetov a emócií. Naša myseľ to stále spracúva a apána by mala zabezpečiť výdaj, odľahčenie. Napred však udána má získané informácie a podnety zužitkovať, roztriediť, vytiahnuť z príjmu to najdôležitejšie — to, čo pomáha zvýšiť kvalitu života, nech už je to v hmotnej či duchovnej sfére.

Z množstva informácií a dojmov sa udáne zavše podarí zachytiť a spracovať len malú časť, ale i to stačí, aby vývoj nezastal, aby cez nás celá tá záplava neprechádzala bez úžitku. Teda kým prána, samána, vyána a apána zabezpečujú len chod „mechanizmu", udána je zárukou vývoja a rastu. Na správne fungovanie udány je však potrebná rovnováha medzi prvým a posledným stupňom, medzi pránou a apánou. Koľko sme prijali, toľko musíme vydať — akokoľvek: myšlienkovo, citovo, hmotne, energeticky. Z tohto pohľadu by bolo potrebné posúdiť životný štýl človeka v modernej spoločnosti.

Akosi sme si zvykli brať viac, než vydávame. Najzrejmejšie je to na telesnej úrovni, kde obezita sa stala civilizačnou chorobou. Telo nepretržite bojuje s prebytkami. Keď nie je schopné ich vylúčiť a z pohodlnosti mu ich nedovolíme spáliť, potom ich ukladá do tukových vrstiev. Následky sú známe. Udána je preťažená a časom to vyvolá poruchy aj v ostatných pránických aktivitách. Objavia sa poruchy trávenia, krvného obehu a vylučovania.

Podobne je to aj na psychickej úrovni. D. Špicnerová o tom hovorí (použ. lit. 7): Sme zrodení do času, v ktorom na nás prší zbesilý príval informácií. Nijaká dejinná epocha ešte nestavala ľudstvo pred takú dynamiku zmeny. Stačí sa podívať na fyzickú tvár sveta. Za poslednú generáciu sa zmenila viac než za celý stredovek a za celé tisícročia dávnych vekov. Životné tempo akceleruje. Lenže každý živočíšny druh, včítane nás, znesie len istú mieru inovačných vzruchov, a keď sa táto miera hrubo prekročí, stáva sa to isté čo na prvotnej báze: udána sa blokuje. Naša myseľ sa začne podobať tunelu v dopravnej špičke. Žiadny vodič nemôže vystúpiť, aby vyložil svoj tovar, pretože na chrbát

sa mu tlačia druhí a všetci túžia byť čo najrýchlejšie preč. A tak sa človek dozvedá a zabúda, dozvedá a zabúda — ale dôkladne nepochopí a nestrávi nič. (Ale pozor, zabúdanie nie je apána! Zabúdanie je upchávka! Je ilúziou myslieť si, že zabudnutím sa možno niečoho zbaviť. Tým len odkladáme informáciu z prevádzkovej pamäti do zásobnej a tam ostáva ležať a zaplňa sklad.)

Tu zabliká moment paradoxného hladu. Človek , ktorý sa za jediný deň dozvedel viac nového než jeho prapredok za celé roky a ktorý zaplnil večer televíznymi správami, dvoma filmami, estrádou a radom populárnych piesní, zostupuje na sklonku dňa do údolia nudy, paradoxného emočného hladu, nepokojnej neukojenosti . . . a tak rád by sa nejako pobavil, tak rád by sa niečo dozvedel . .. Ale udána nepracuje. Nevzniká to šťastné heuréka! — objavil som! — základ všetkého pochopenia, všetkej tvorivej práce a všetkej radosti z poznania.

Sme v stave permanentného presýtenia potravou, energiou i vzruchmi. Ale pretože nerovnováha príjmu a výdaja blokuje využitie, cítime sa podvyživení. Nastáva pocit paradoxného hladu. Namiesto „vydaj!" vnímame „pridaj!" a ženieme sa do ďalšieho prijmu, problém presýtenia riešime ďalším sýtením. Zvyšujeme dávky a uzatvárame sa v bludnom kruhu. Vedie z neho logická cesta: znova si staviť na apánu, na zmysluplný výdaj, pretože len tak znovunastolíme rovnováhu a získame nádej, že udána sa ujme svojej funkcie a dá nám šancu život chápať, vychutnať ho a dovoliť mu vyvíjať sa cez nás."

Nádi, čakry a kóše

Slovo nádi znamená dráhy, spojnice, kanály, meridiány a pod. Sú to dráhy v tele, po ktorých sa šíria vzruchy, impulzy, povely a informácie medzi orgánmi. Mohli by sa v mnohom prirovnať k nervovým spojeniam, ale anatomicky to všade nesúhlasí. Názov nádi označuje celú dráhu, ale súčasne aj jej navrchnejšiu vrstvu. Vnútro, stred dráhy sa nazýva sirá a medzi ňou a povrchom je vrstva zvaná damani.

Akupunktúra používa podobné dráhy a rozdeľuje ich podľa toho, ku ktorému orgánu alebo funkcii v tele sa viažu. Podobne to platí aj o akupresúre. V jogovej literatúre sa najčastejšie uvádza, že v ľudskom tele je 72 000 nádi. Hlavná je sušumna nádi, ktorá prechádza približne stredom chrbtice, ale anatomicky ju nemožno stotožniť s miechou. Ďalšie dve dôležité nádi sú pingala a ida, ktoré sa začínajú v nosových dierkach a prebiehajú pozdĺž chrbtice ku kostrči, kde sa končia. Pingala sa začína v pravej nosovej dierke, ida v ľavej.

Všetky nádi sú navzájom ešte poprepájané, križujú sa a pretínajú v dôležitých uzloch, ktoré sa nazývajú čakry. V akupunktúre a akupresúre sa hovorí o aktívnych bodoch. Možno sú identické s niektorými čakrami. Vpichujú sa do nich ihly, alebo sa na tieto body pôsobí mechanickým tlakom, napríklad prstom ruky. Je známa aj technika energetického ohrevu aktívnych bodov pomocou žeravého konca zapálenej cigarety ušúľanej z paliny, ktorá sa približuje na chvíľku k príslušnému miestu pokožky. Inou metódou je stimulácia aktívneho bodu slabým elektrickým prúdom.

Jogové cvičenia majú v tomto smere osobitnú výhodu. Hovorí sa pri nich o prečisťovaní dráh (nádi šuddhi) a o spriechodňovaní čakier. Joga ponúka nepreberné množstvo rozličných techník a prístupov. Dôležité je, že cvičiaci človek si pomáha sám, nie je od nikoho závislý a že veľký výber možností nevylučuje z cvičenia prakticky nikoho. Preto je opodstatnený výrok z Hathajogapradípiky (1.64): „Mladí, starí, prestarnutí, ale i chorí či chorľaví môžu dosiahnuť cieľ, ak sústavne cvičia jogu."

Človek ani nemusí podrobne vedieť o rozmiestnení nádi a čakier. Ak cvičí s plným sústredením a správne volí cviky, ovplyvní a ozdraví si celý organizmus. Môže dokonca pôsobiť aj na dráhy a body uložené hlboko v tele, kam už nedočiahne ihla, kde sa nedá tlačiť prstami, ohrievať cigaretou alebo stimulovať elektrickým prúdom. Veľkú úlohu hrá pritom pozornosť a vedomie. Ak človek pri cvičení rozpozná nepriechodné, „hluché" miesta v tele, môže si zvoliť vhodné nápravné techniky a sledovať ich účinok.

Akupunktúrou možno liečiť aj psa. Joga je len pre človeka, aj to nie hocijakého. Zlostní, napätí a úzkostliví ľudia, ďalej tí, čo sa nesprávne stravujú a vedú celkove nezdravý spôsob života, sa asi ťažko dopracujú k výsledku. Vysvetlenie je jednoduché. Všetko, čo človek robí, myslí, cíti, ako sa stravuje, pohybuje, správa, všetko sa odráža v priechodnosti jeho nádi a čakier. Vpichnutím ihly si môže v prípade potreby pomôcť. Akupunktúra, akupresúra, jogové ásany a techniky môžu načas odstrániť poruchu. Ale trvalý výsledok sa dosiahne len pri trvalom odstránení rušivého vplyvu. Preto je pravdivý výrok: „Jediné trvalé a pravé víťazstvo v živote je víťazstvo nad sebou." Tie ostatné sú len dočasné, a preto pochybné.

Slovo čakra sa dá preložiť ako kruh alebo koleso. Sú to regulátory rôznych funkcií v organizme, a majú medzi sebou rozdelené sféry vplyvu. Niekedy sa hovorí, že sú to udržiavače telesných funkcií. Podobne ako zotrvačník na spaľovacom motore, ktorý udržiava jeho pravidelný chod.

Niektoré čakry sa veľmi dobre zhodujú s anatomickými nervovými plexami, ale vplyv čakier v organizme je podľa jogovej tradície omnoho širší než nervových plexov. Pre záujemcov, ktorí sa chcú intenzívne venovať vyšším stupňom jogy, dodávame, že sa ich cvičením veľmi zaktivizuje činnosť nádi — akoby nimi pretekalo viac energie. Ak nie sú dráhy na náročnejší výcvik primerane prečistené, môžu z toho vzniknúť nepríjemné stavy, napr. pálenie a bolesti. Je to znak nedostatočnej prípravy cvičiaceho na vyššie stupne jogy. Ak toto varovanie podcení, môžu sa mu objaviť na tele vyrážky (najmä na prsiach), pálenie v brušnej dutine, zvýšenie teploty, nadmerné prekrvenie slizníc nosohltana a podobne. Takíto ľudia by sa mali vrátiť k nižším stupňom jogy, prečistiť si nádi a najmä neponáhľať sa.

Nádi a čakry do istej miery zodpovedajú anatomickým útvarom v tele, ale nemožno ich s nimi stotožňovať. Treba ich chápať ako prejav pocitu, zážitku. Keď cvičíme ásany alebo pránájámu, môžeme niečo v tele cítiť, akoby sa niektoré miesto hlásilo aktívnejšie (teplo , mravčenie, elektrizovanie, pulzácia, šteklenie a podobne). Ak tento pocit zostáva v určitom mieste, je to oživenie čakry. Ak sa to šíri ďalej a sme schopní určiť dráhu, po ktorej to prebieha, je to pre nás oživená nádi. Niekedy sa toto oživenie cíti len v určitom úseku tela. Potom hovoríme, že dráha je otvorená len do istej úrovne a ďalej je blok, nepriechodnosť. Našou snahou bude použiť vhodnú techniku a nádi spriechodniť.

Najdôležitejšia dráha, sušumna, sa často spája s chrbticou. Ale nemusí to byť presne chrbtica v anatomickom zmysle slova. Ide o pocit, nie o štruktúru. Niektorí ľudia môžu aktivitu pociťovať viac smerom k prednej časti trupu, iní vzadu. Aktívnejšia predná strana sa spája so zvýšenou emotivitou, zadná s vyváženosťou. Pozdĺž chrbtice prebiehajú už spomenuté nádi pingala a ida, označované aj ako súrja nádi a čandra nádi. Po nich môžu vzruchy putovať od kostrče smerom nahor a iné z mozgu smerom nadol. Pri správnom cvičení sa vyváži pránická a apánická aktivita. V strednej dráhe — sušumne sa má cvičením dosiahnuť pocit stúpania od kostrče do hlavy. Vtedy sa k sušumne pripoja aj ida a pingala, splynú s ňou. Zážitok stúpavej energie v sušumne sa nazýva kundalíni šakti alebo hadia sila a trvá dovtedy, kým je myseľ jednobodová. Jogové pramene tvrdia, že ide o premenu plodivej sily na vyššie formy. Podľa toho, kam až hadia sila vystúpi, sa prejavujú vlastnosti človeka. Ak prekročí čakru v hrdle (višuddha), už sa späť nevracia á nastáva zmena osobnosti. Hovorí sa o premene plodivej sily na duševné schopnosti, podľa súčasnej psychológie o tzv. sublimácii.

Plodivá sila muža má opačnú polaritu ako plodivá sila ženy. Pretože opačné póly sa priťahujú, prejavuje sa to v bežnom živote silnou príťažlivosťou medzi mužským a ženským pohlavím. Pri ich stretnutí dochádza k výboju, časť energie sa stráca. Odmenou za stratu majú byť príjemné pocity s tým spojené a prípadne vznik novej bytosti. Ak sú straty priveľmi časté, dochádza k celkovému oslabeniu organizmu. Jogíni hovoria, že človek vyplytval svoje životné sily nadmernou sexualitou.

Okrem uvedenej polarizácie muž—žena jedstvuje aj ďalšia, jemnejšia polarizácia, ktorá si rovnako zachováva vlastnosť vzájomnej príťažlivosti pólov. Dôležité je, že obidva póly sa nachádzajú v jednom organizme. Ako sme už uviedli, pól plodivých síl človeka sídli v dolnej polovici tela. Jeho protipól — psychické sily sídlia v hornej polovici tela. Tieto póly sa navzájom priťahujú. Ak prevládne výboj smerom k vonkajšiemu objektu, je to na úkor duševných síl. V krajnom prípade sa z človeka môže stať štvanec pudov. Ak prevládne psychika, prevedie do svojich služieb aj časť plodivej energie. Vznikajú tak vynikajúci umelci, vedci, myslitelia. Títo ľudia nie sú sexuálne slabí. Naopak. Lenže, obrazne povedané, dokázali otvoriť ventil smerom k duchovnému životu a nie k opačnému pohlaviu. V krajnom prípade prechádzajú do úplného celibátu, ale nie z príkazu nejakého učenia alebo z fanatického potláčania svojej prirodzenosti. Prichádzajú k tomu na základe poznania, rozlíšenia kvalít pudového a duchovného života, priklonenia k tomu, čo považujú za hodnotnejšie a príťažlivejšie.

Podobá sa to spojeným nádobám, ktoré sú naplnené istým množstvom kvapaliny — životnej energie. Buď kvapalinu napustím do nádoby sexu, alebo ju prečerpám do nádoby duchovného, prípadne ju podľa svojej úvahy rozdelím do oboch. V tom je slobodná voľba človeka.

Cvičenie pránájámy možno vykonávať s dvojakým prístupom. Prvý prístup, nazvime ho objaviteľský, sleduje pránickú aktivitu v jej najhlbšej podstate, hľadá jej zdroj, princíp zrodu. Tento prístup si nerobí nároky na nejaké využitie prány. Len ju pasívne sleduje, podobne ako vedec pozoruje prírodné úkazy, ale do nich aktívne nezasahuje. Pránická aktivita sama potom vedie myseľ až do poznania vyšších stavov vedomia bez myšlienkových obsahov.

Druhý prístup, nazvime ho užívateľský, je aktívne sledovanie pránickej aktivity a jej vedomé zameranie istým smerom, napríklad na rôzne časti tela. Tento postup nevedie k hlbšiemu poznaniu zdroja, ale dajú sa ním získať rozličné schopnosti a sily (siddhi). Vyspelí jogíni uprednostňujú prvý prístup.

Ak ostaneme na pôde fyziológie a pocity z nádi budeme považovať za nervové vzruchy alebo pránickú aktivitu, môžeme z toho vyťažiť nápravu rôznych zdravotných porúch. Väčšina emotívnych nerovnováh a porúch pôsobí rušivo na tú časť mozgu, ktorá riadi činnosť vnútorných orgánov. Teda ide o neuro-vegetatívny systém. Joga sa snaží pôsobiť na emotívnu stránku človeka prostredníctvom najrôznejších techník a dosiahnuť jej vyváženosť. Hovorí sa tomu manas šuddhi. Prevažne v tomto smere pôsobia aj také prozaicky vyzerajúce techniky, ako je vyvolanie zvracania, čistenie nosových dutín a ostatné očistné techniky (šatkarmy). Často sa totiž zabúda, že emócie súvisia s celým telom, teda nie sú len v mozgu. Stačí sa v relaxácii zamerať na istú časť tela, napríklad nohy, brucho, ruky ... a vynoria sa nám rozličné zážitky, spomienky, emócie, možno z raného detstva. Je to logické, pretože dotyky so svetom, vnemy sme prijímali cez telesné orgány. A tak cez telo a účinky, ktoré to

v ňom vyvolalo, sa môžeme spätne dopracovať k emóciám a odhaliť ich pôvod. To všetko úzko súvisí s dráhami. Zážitky a dojmy z doterajšieho života nás označkovali, vtlačili nám reakcie. V joge sa tomu hovorí samskára. Samskáry sú do podvedomia uložené zážitky, často neuvedomené, dokonca aj vnemy z obdobia pred narodením.

Ak chceme starú a tiesnivú samskáru rozpustiť, musíme nechať vyznieť aj negatívne spomienky a zážitky a porozumieť im. Je to teda odstraňovanie blokov, ktoré sme získali cez telesné útrapy. Odborne sa tomu hovorí orgánová neuróza. Pri orgánových neurózach je postihnuté napríklad srdce (srdcová neuróza), žalúdok (žalúdočná neuróza), pľúca (pľúcna neuróza) atď. Zo začiatku ide o funkčnú poruchu, z ktorej sa neskoršie môže vyvinúť organická choroba.

Dr. Bhole položil takúto otázku: „Keď človeku dajú pri transplantácii zdravé srdce a on po čase zomrie, nové srdce má tie isté poruchy ako to predošlé. Čo teda bolo choré, srdce alebo celý organizmus?"

Pokiaľ ide o čakry, niektorí autori ich priraďujú k nervovým plexom, iní tvrdia, že je to nemožné. Pre informovanosť popíšeme tradičné ponímanie čakier aj ich nervové ekvivalenty. Sú to centrá v tele, ktoré plnia špecifické riadiace funkcie. Prirovnávajú sa k zásobníkom energie, ktorou zásobujú prostredníctvom dráh orgány patriace do sféry ich pôsobnosti.

Hlavné čakry sú:

1. Múladhára — nachádza sa v oblasti panvového dna. Staré kresby symbolicky znázorňujú v tejto čakre stočeného hada — spiacu hadiu silu. Z anatomického hľadiska by jej zodpovedal kokcygeálny plexus, ktorý riadi činnosť pohlavných žliaz. Múladhára zodpovedá za zužitkovanie potravy a vylučovanie odpadu. Zo zmyslových orgánov sa jej pripisuje spojenie s čuchom. Sústredením pozornosti na túto čakru sa posilňujú pocity životnej sily, hrdinstva a statočnosti. Múladhára má vzťah k hutnosti, priľnavosti, zemi a k apáne.

2. Svadhištána — leží povyše pohlavných orgánov. Anatomicky by jej mohol zodpovedať hypogastrický plexus, ktorý sa spája s činnosťou nadobličiek. Správna činnosť svadhištány zabezpečuje odolnosť proti chorobám a únave. Z duševných vlastností sa jej pripisuje priateľskosť, súcitnosť, vytrvalosť, trpezlivosť, lenivosť, podozrievavosť a odpor. S činnosťou svadhištány sa spája schopnosť prijímať chuťové vmeny a vplýva na pohlavné orgány. Má vzťah ku kvapalnému prostrediu (voda) a k malej práne.

3. Manipura — nachádza sa na úrovni pupka. Z pohľadu anatómie by jej mohol zodpovedať solárny plexus, ktorý bezprostredne vplýva na činnosť podžalúdkovej žľazy. Správne fungujúca manipura umožňuje pokojné správanie aj za veľmi nepriaznivých okolností.

Je aj iné, jemnejšie delenie tejto oblasti, podľa ktorého nad manipurou sa nachádza súrja čakra (slnečná čakra), ktorá podmieňuje zdravie orgánov v brušnej dutine a dĺžku života. Ešte kúsok nad súrjou je manas čakra (čakra mysle), ktorá je sídlom emócií, tvorenia predstáv a tvorivosti. Táto čakra sa dá posilniť pomocou pránájámy so zaradením prvku kumbhaka.

Manipura sa spája so živlom ohňa a so samánou. Zo zmyslov má vplyv na zrak. Jej nesprávna činnosť sa prejavuje zápornymi vlastnosťami, ako sú strach, žiadostivosť, žiarlivosť a skleslosť.

4. Anaháta — nachádza sa v oblasti srdca. Z anatomického hľadiska by jej mohol zodpovedať kardiálny plexus a z endokrinných žliaz detská žľaza (týmus). Čakry manas a anaháta posilňujú činnosť srdca a krvného obehu, schopnosť milovať a poznávať, oslobodiť sa od zmyselnosti a venovať sa duchovnému rozvoju. Zo zmyslových orgánov sa s činnosťou anaháty spája hmat. Nesprávna činnosť anaháty sa prejavuje ľútostivosťou, ustarostenosťou a nerozhodnosťou. Prípadne tu môžu vznikať silné nesprávne emócie, ako nenávisť, fanatizmus, egoizmus a depresie. Anaháta sa dáva do súvislosti s plynným prostredím, teda najmä so vzduchom.

5. Višuddha — je v krčnej oblasti. Z anatomického hľadiska jej zodpovedá laryngofaryngálny plexus a s ním súvisiaca štítna žľaza a prištítne telieska. Višuddhe sa pripisuje pôsobnosť na intelekt, bystrosť, chápavosť, takisto na presnosť, plynulosť a jasnosť reči, krásu hlasu a spevu, literárne a rečnícke nadanie. Zo zmyslových orgánov sa višuddha dáva do spojitosti so sluchom a zo „živlov" súvisí s éterom.

6. Adžňá — nachádza sa v hlave za stredom čela. V strede hlavy je aj soma čakra. Anatomicky by adžni mohol zodpovedať medulárny plexus a zo žliaz šišinka. Poskytuje dokonalú kontrolu nad celým telom a mysľou (predstavivosť, inteligencia, intuitívne schopnosti). Soma čakre sa pripisuje regulácia telesnej teploty.

Adžňá sa symbolicky označuje ako tretie oko a možno ju nájsť znázornenú na čelenkách kráľov ako drahokam, hlavu zlatého hada, diadém a podobne. Inokedy je znázornená farebnou bodkou na čele. Ak hadia sila vystúpi až do adžne, dosiahne sa psychický stav označovaný ako sampradžňáta samádhi.

7. **Sahasrára** — je na vrchu hlavy tesne pod lebečnou kosťou. Len so značnými rozpakmi sa dá spájať s cerebrálnym plexom. Je to najvyšší bod, do ktorého ústi sušumna nádi. Charakterizuje vrchol úsilia jogína, zavŕšenie duchovného vývoja. Hovorí

sa o stave čistého jasu, bez obsahu, poznanie podstaty života a bytia. Ak vystúpi hadia sila do sahasráry, dosahuje sa stav asampradžňáta samádhi — splynutie poznávajúceho, poznávania a poznávaného do jednoty. Taký človek sa nazýva mahátmá (veľký duch) a vystúpená sila v sahasráre mahá-šakti. V niektorých spisoch sa hovorí o stave osvietenosti a citlivci údajne vidia okolo hlavy takej osoby žiarivú aureolu.

Teoretizovanie o nádi a čakrách nemá takmer nijaký význam, pretože je potrebné ich chápať ako funkciu, nie ako štruktúru. Teda uvedené poznatky starých jogínov môžu byť užitočné až vtedy, keď si začneme uvedomovať múladháru, svadhištánu, súrja nádi, čandra nádi atď. Kým k tomu nedôjde, nemá význam zaneprázdňovať sa diskusiami, či sú to len výmysly alebo pravdivé poznatky. Kto zážitok čakier má, toho netreba presviedčať, kto ho nemá, toho takisto nie. Teda je len jedna možnosť: neveriť hneď všetkému, ani neodmietať, ale cvičiť a učiť sa citlivo vnímať svoj organizmus.

Indickí jogíni popísali ľudskú bytosť jazykom, ktorý nemá v súčasnej anatómii, fyziológii a psychológii potrebné ekvivalenty. Hovorili, že pozostáva z piatich tiel alebo zložiek, ktoré nazývali kóšami:

1. Annamája-kóša je najhrubšia zložka, viditeľný a hmatateľný prejav organizmu, ktorý je výsledkom zloženia piatich elementov alebo živlov: zeme, vody, ohňa, vzduchu a éteru.

2. Prá na mája -kóša je energetická zložka organizmu, ktorá pozostáva z piatich prejavov prány: malej prány, samány, vyány, udány a apány. V tejto kóši hrá hlavnú úlohu dych. Okrem toho sem patrí päť orgánov konania a päť zmyslových orgánov.

3. **Manómája-kóša** predstavuje nižšiu zložku vedomia, ktorá sa prejavuje inštinktmi, rozumom a myslením v pojmoch.

4. Vidžňamája-kóša je zložka vyššieho vedomia (buddhi), teda intuície, múdrosti a poznávania najvyšších hodnôt. Táto zložka obsahuje päť tanmátier, ktoré sú zárodkom alebo iniciátorom činnosti zmyslových orgánov v pránamája-kóši. (Tanmátry sú jemné stavy pralátky, na ktorých sa zakladá podstata zvuku — šabdha, dotyku — sparša, tvaru — rúpa, chuti — rasa a vône — gandha. Prostredníctvom nich sa uskutočňuje činnosť zmyslových orgánov — indrií: počúvania — šrota, cítenia — tvak, videnia — čaksa, chutnania — rasaná a ovoniavania — ghraná.) Vidžňamája-kóša je však len odrazom svetla čírého vedomia.

5. Ánandamája-kóša obsahuje súhrnnú iniciáciu, základ činnosti všetkých ostatných kóš. Prirovnáva sa k zdroju svetla, ktoré ožaruje ostatné kóše. Toto svetlo sa zrkadlí v hrubších kóšach a človeku, ktorý to neprehliadol, sa zdá, že tieto kóše sú zdrojom svetla. Je to ako keď si niekto myslí, že Mesiac svieti, hoci v skutočnosti len odráža lúče Slnka, ktoré ho osvetľuje.

Jednotlivé kóše sa navzájom prelínajú, spolupracujú, ale sa i zatieňujú. V istom zmysle pôsobia hrubšie kóše ako závoje zakrývajúce jemnejšie kóše. Pokiaľ človek cez to neprehliadne, stotožňuje sa s hrubšími kóšami. Pataňdžali hovorí o prekážkach vyplývajúcich z mylného stotožňovania. Čím je jednotlivec vyspelejší, tým viac závojov poodhrnie, až sa nakoniec dostane k ánandamája-kóši.

Účinky pránájámy

„Tým (pránájámou) sa ruší závoj zakrývajúci svetlo JA." (Jogasútra II.52)

„A myseľ je schopná dhárany (sústredenosti)." (Jogasútra II. 53)

Už samotná prípravná etapa k pránájáme — nácvik a zvládnutie plného jogového dychu má výborné účinky na celý organizmus:

a) zapojenie všetkých častí pľúc do dýchacieho procesu sa prejavuje v zlepšení vyváženosti obehových pomerov a nervovej stimulácie (súvisiacej s dýchaním) v celom tele;

b) ustálený rytmus dýchania ovplyvňuje rytmickosť činnosti všetkých dôležitých telesných orgánov v zmysle ustálenia a zladenia ich činnosti;

c) zlepšenie obehových pomerov a harmonizácia v rytmickosti činnosti telesných orgánov vyplývajúca z bodov a), b) má vplyv aj na zlepšenie stavu psychiky. Pôsobenie na duševnú oblasť je ešte umocnené tým, že cvičiaci sa musí na plnohodnotné dýchanie a jeho rytmus úplne sústrediť. Vytlačia sa alebo aspoň oslabia nevhodné, rušivé myšlienkové obsahy v mozgu, dosahuje sa stav duševnej relaxácie, útlm nervovej hyperaktivity.

Pri cvičeniach pránájámy sa uvedené účinky ešte zosilňujú a pribúdajú k nim niektoré ďalšie:

a) Zvýšený odpor proti prúdeniu vzduchu v horných dýchacích cestách, ktorý sprevádza väčšinu techník pránájámy, pomáha činnosti srdca. Mocnejším zapojením dýchacích svalov sa v hrudníku vytvárajú väčšie pretlaky a podtlaky pri dýchaní, a tým sa zlepšuje plnenie a vyprázdňovanie pľúc krvou. Podrobnejšie je účinok zvýšeného odporu popísaný pri technike uddžájí (IV.3).

b) Bandhy a mudry, ktoré sprevádzajú dýchacie cvičenia, usmerňujú krvný obeh aj nervovú aktivitu k určitým oblastiam dôležitým z hľadiska zámeru cvičenia, zatiaľ čo iné oblasti sú úmyselne zásobované menej. Preto sa o bandhách a mudrách niekedy hovorí ako o zámkach a pečatiach, prípadne poistkách.

c) Zádrže dychu po nádychu aj po výdychu vyvolávajú zmeny tlakových pomerov v cievach a tým aj v celom organizme. Cievy na to reagujú zosilnením svalovej hmoty stien a zvýšením ich pružnosti a pevnosti. Pribúda drobných vlásočníc, zlepšuje sa celkové prekrvenie organizmu. Na druhej strane pretlaky a podtlaky spôsobené hlbokým dýchaním majú mocný masážny účinok na vnútorné orgány, vytláčanie ich obsahu a zásobovanie čerstvou krvou (žlčník, črevá, pečeň, obličky a pod.).

d) Zvýšený obsah kysličníka uhličitého v krvi, ktorý nastáva následkom zádrží dychu, je vlastne stavom hypoxie (nedostatku kyslíka). Tento stav sa v bežnej športovej činnosti dosahuje značnou svalovou námahou a má stimulačný účinok na zväčšenie svalovej hmoty. Pri pránájáme sa dosahuje podobný účinok, ale bez námahy. Je napríklad známe, že hypoxiou sa vyvoláva zmnoženie drobných ciev srdcového svalu, že ľudia, ktorí sa často zdržujú vo vyšších polohách, majú lepšie cievne vybavenie mozgu.

e) Zlepšenie metabolickej aktivity tkanív a orgánov účinkom cvičení pránájámy potvrdili aj výsledky moderného výskumu v rôznych častiach sveta.

f) Zistilo sa zvýšenie alfa rytmov v mozgu, z ktorého sa dá usudzovať na mentálne upokojenie cvičiaceho.

g) Dýchanie podľa určitých dychových vzorcov udržiavané istý čas spôsobuje prenesenie rytmickosti do ďalších telesných systémov a orgánov, predovšetkým do nervového systému.

h) Jogíni zistili, že cvičením pránájámy sa dá pozmeniť mentalita človeka. Napríklad sa zmenší pripútanosť k zmyslovým pôžitkom. Myseľ sa utišuje, človek je schopný hlbšie sa sústrediť, oslobodiť sa spod nadvlády zmyslov a nekontrolovateľného behu myšlienok.

Fyziológovia dokázali, že dychové centrum má silný vplyv na oblasť centrálnych regulácií a na vyššiu nervovú činnosť. Mimoriadne dobre je preukázateľná spojitosť s činnosťou srdcovo-cievneho systému, svalovou aktivitou, ale aj s činnosťou mozgu. Dá sa preto predpokladať, že zmeny v rytmickej činnosti dychového centra sa prejavia na všetkých ostatných nadväzujúcich rytmických činnostiach v tele, teda aj v mozgu.

Výskumy v tomto smere ďalej pokračujú a objasňujú sa nové súvislosti a mechanizmy. (Je však možné, že samotní výskumníci majú len nepriame poznatky, pretože skúmajú na iných a sami necvičia.)

ch) Zo skúseností vyspelých jogínov vyplýva, že pránájámou možno získať výbornú telesnú kondíciu, zdravie, odolnosť a výkonnosť.

Výpočet účinkov pránájámy by mohol byť ešte obsiahlejší, veď dýchanie má odozvu až na molekulárnej úrovni. Alebo spomeňme zásah dychového centra do regulácie vegetatívneho nervstva, nárazníkového systému atď.

Kým šakti drieme vo východiskovej polohe (múladhára čakra), dáva človeku vlastnosti tvora, ktorého jediným zmyslom života je plodenie potomstva a prijímanie potravy. Vo vrcholnej polohe (sahasrára čakra) sa šakti mení na psychickú energiu — ódžas, prameň netušených duševných síl a schopností. Medzi týmito dvoma krajnými polohami je celá plejáda rôznych stavov, ktoré poznáme z bežného života i z histórie ľudstva. Typy ľudí od úplných primitívov až po najväčšie osobnosti, aké kedy žili na zemi.

Teraz môže oprávnene vzniknúť otázka, prečo sa to nevyužíva, prečo si Indovia nevychovali viac géniov, umelcov, vedcov, mudrcov, keď už niekoľko tisícročí majú na to odskúšané postupy?

Odpoveď je jednoduchá. Predovšetkým príroda múdro zabezpečila, aby spomínaná sušumna nádi neprepustila viac šakti, než je pre daného jednotlivca vhodné. Priepustnosť sušumny závisí od istých vrodených dispozícií a od osobnej pričinlivosti človeka. Vrodené dispozície sú dôležité , ale aj najväčší talent zanikne, ak nie je podchytený a rozvíjaný húževnatým tréningom. Pod slovom tréning treba rozumieť v tomto prípade viac než telesné a dychové cvičenia. Sušumna sa čistí aj správnym rozvíjaním citovej výchovy, nezištnou činnosťou v prospech celku a podobne. Proces očisty značne urýchľujú jogové cvičenia, špeciálne očistné techniky, úprava výživy a dýchacie cvičenia. V každom prípade je potrebná nesmierna húževnatosť a trpezlivosť. Len zriedkavo sa nájdu veľmi disponovaní jednotlivci, ktorí sa pomerne rýchlo prepracujú do vyšších čakier. V tom spočíva ochranné pôsobenie prírody.

Výnimka potvrdzuje pravidlo. Ak sa zhodou okolností šakti uvoľní u nepripraveného človeka, uškodí mu. Buď sa to prejaví chorobnými prejavmi na tele, alebo psychickými poruchami.

Dôkazom je skutočnosť, že na svete sa občas objavia aj geniálni zločinci. Preto k ochrannému pôsobeniu prírody prispeli aj veľkí majstri jogy tým, že utajovali a kázali utajovať jogové postupy pred nepovolanými ľuďmi. Hoci je mimoriadne ťažké nájsť asociála, protispoločensky založeného človeka, ktorý by sa vedel zrieknuť rôznych lacných slastí života a podstúpiť tvrdý jogový tréning, predsa sa to muselo zavše stať, ináč by rišiovia neutajovali svoje vedomosti. Boli to totiž mimoriadne ušľachtilí ľudia, predchnutí láskou a súcitom ku všetkému živému, a utajovanie rozhodne nebolo motivované ich sebectvom.

Na záver tejto state môžeme ešte vyjadriť účinky pránájámy z pohľadu troch gún (vlastnosti prírody):

tamas (temno, zotrvačnosť, lenivosť), radžas (nepokoj), sattva (svetlo). Pri pránájáme telo je tamas, myseľ je radžas a duch je sattva. Cieľom je preklenúť prekážky, ktoré kladú tamas a radžas, a stotožniť sa so sattvou (použ. lit. 20).

Osobné predpoklady na cvičenie pránájámy

V tradičnej výuke jogy posudzoval osobnú spôsobilosť a pokroky cvičiaceho skúsený učiteľ (guru). Robil to veľmi starostlivo, pretože si bol vedomý úskalí a nebezpečenstiev, ktoré by mohli stretnúť žiaka. Guruom sa niekedy pripisovali aj schopnosti jasnozrivosti, teda že videli do žiaka akoby röntgenovými očami a poznali ho lepšie ako on sám seba. Veľká skúsenosť a dobrá pozorovacia schopnosť umožňujú guruovi aj bez jasnozrivosti poznať možnosti žiaka. Stačí sledovať jeho správanie, spôsob mimovoľného dýchania, gestikuláciu, mimiku a podobne.

V Pataňdžaliho aštangajoge (osemstupňovej jogovej ceste) je pránájáma zaradená na štvrtom mieste. To znamená, že adept má zvládnuté predchádzajúce stupne: jamu, nijamu a ásany. Jeho telo je pružné a pevné, myseľ ustálená a nechýba mu sebadisciplína. Ide najmä o tieto schopnosti:

a) dýchanie plným jogovým dychom, a to bez osobitného úsilia alebo zameriavania sa na túto činnosť:

b) správne držanie tela, najmä pevné chrbtové svaly a uvoľnené kíby, ktoré umožnia cvičencovi sedieť bez pocitov nepohodlia 20 až 30 minút s vystretou chrbticou;

c) trpezlivosť, vytrvalosť a sústredenosť.

Vlastnosti uvedené pod c) sú osobitne dôležité, pretože človek, ktorý už správne dýcha a nemá problémy so sedením, môže byť ešte rušený vnútornou neposednosťou a nepokojom. Navonok sa totiž pri pránájáme nič nedeje a to začne cvičiaceho znervózňovať. Nenaučil sa disciplíne mysle v predchádzajúcich etapách výcviku, keď sa ešte čosi navonok dialo a ľahšie sa na to dala upútať pozornosť. Teraz je postavený pred omnoho náročnejšiu úlohu a nepripravená psychika sa začne vzpierať.

Skúsenosti starých majstrov, ale aj novodobých jogínov svorne dokazujú, že pránájáma je mocný nástroj. Môže pomôcť k pokroku v joge, ale môže aj uškodiť. Práve tým, že ide o nenápadné postupy („len sa tak sedí a dýcha"), môže dôjsť k podceneniu účinkov a následkov.

Prirodzene, človek nemusí byť dokonalý, aby mohol cvičiť pránájámu. Keby bol dokonalý, nepotreboval by jogu vôbec, Ide len o to, aby násilne nepreskakoval stupne výcviku, aby si z veľkej chtivosti po výsledku nezahatal ďalšiu cestu.

Okrem výnimiek (šítalí, sítkarí) sa v pránájáme zásadne dýcha nosom. Vyžaduje to uvoľnenosť oboch nosových prieduchov. Preto treba splniť napred túto podmienku. Napríklad dať si napraviť vychýlenú nosovú priehradku, vyliečiť nádchu a podobne. Na udržanie dobrej priechodnosti a zdravia nosových slizníc slúžia techniky džala néti, sútra néti, celkové otužovanie, životospráva a obrátené polohy. Úplná nepriechodnosť by sa mala vyskytovať u jogistu skutočne len výnimočne.

Je známe, že zdravá nosová priehradka v istých intervaloch (asi 2 hodiny) striedavo otvára viac jednu nosovú dierku na úkor druhej. Je to normálny fyziologický jav a pravidelnosť striedania môžeme považovať za prejav rovnováhy v organizme. Pri poruchách tejto rovnováhy sa poruší pravidelnosť striedania a prieduch sa trvalejšie zúži buď v ľavej, alebo v pravej časti nosa. Súvisí to s dráhami v tele (ida, pingala).

Aby si jogín zabezpečil priechodnosť oboch nosových dierok, používa pôsobenie na niektoré reflexné body. Napríklad pri nepriechodnej pravej nosovej dierke si vtlačí do ľavého podpazušia barličku s oblou opierkou, prípadne iný vhodný predmet alebo i päsť pravej ruky. Ešte lepšie je vložiť si do podpazušia ohriaty predmet (termosku, fľašu s teplou vodou a pod.).

Iná možnosť je stlačiť palcom ruky bod na spodnom okraji lebky, pod hrbolčekom, asi pol prsta od osi chrbtice. Takisto možno vyskúšať niektorú záklonovú polohu, ako je bhudžangásana (kobra) alebo uštrásana (ťava), a silno pritom zakloniť hlavu. Niekomu stačí, ak si na chvíľku ľahne na opačný bok, ako je upchatá dierka, a relaxovane vyčká. Uvoľniť sa dá nosová dierka aj tak, že cez ňu stále len vydychujeme a opačnou, nezapchatou dierkou vdychujeme.

Pevná a vyvážená poloha tela potrebná k pránájáme sa nacvičuje ásanami. Kto cvičí prevažne len predklonové alebo len záklonové polohy, môže si vytvoriť stav nerovnováhy a neschopnosť prejsť k pránájáme. Rovnako musí byť pripravená aj psychika, predovšetkým pomocou relaxačných cvičení. Kým nie je myseľ tichá, pokojná a vnímavá, dovtedy sa pránájáma nedá vykonávať úspešne.

Kde a kedy cvičiť pránájámu?

Pránájáma vyžaduje značnú sústredenosť a uvoľnenosť cvičiaceho. Vari najrušivejšie pôsobí hluk, ale nežiadúce sú aj chlad, teplo, prievan, zápachy, vlhko, prach, neestetické prostredie, potuchnutý a vydýchaný vzduch a hmyz. Preto sa má cvičiť na pokojnom vzdušnom a čistom mieste. Pozornosť by nemali odvádzať ani príjemné podnety z okolia, ako napríklad hudba, televízia a podobne.

Čas vyhradený na cvičenie má zodpovedať dobe, keď je človek najvnímavejší. Skúsenosti starých majstrov hovoria, že je to tesne pred východom

slnka a po západe slnka. Ráno, keď sa príroda prebúdza z nočného spánku, je aj mozog oddýchnutého človeka vo zvláštnom stave. Ešte sa nerozbehla naplno aktívna citová a rozumová činnosť, hlavou nebeží virvar myšlienok, zato vedomie je už čulé, schopné jemne vnímať. Z obdobia spánku pretrváva istý útlm mysle a práve to je výhodné na vykonávanie cvičení pránájámy.

Podobná situácia nastáva večer po západe slnka. Príroda sa ukladá na spánok a tíši sa aj človek po celodennom zhone. Vedomie je ešte bdelé, no myslenie akoby sa už unavilo, prestáva špekulovať, hodnotiť, báť sa a spomínať. Opäť sa psychika dostáva do stavu, ktorý je vhodný na cvičenie.

Samozrejme, uvedené okolnosti platia pre väčšinu ľudí, ale nie pre každého. Niekto sa zobúdza po zlom spánku nevrlý a rozladený. Iný človek je zasa večer po stresuplnom dni napätý, nervózny a nepokojný.

Ak sme uviedli duševné stavy človeka pred východom slnka a po jeho západe, potom sme mali na mysli najmä jogistu, ktorý už prešiel prvými stupňami jogového výcviku. To znamená, že je relatívne zdravý, dobre spí, rýchlo sa vyrovnáva so stresovými situáciami, má ustálenú životosprávu, výživu a režim dňa. V opačnom prípade by pránájámu ani nemal cvičiť.

Ďalšou požiadavkou je pravidelnosť. Cvičiť treba každý deň, v tom istom čase, na tom istom mieste, podľa možnosti aj v rovnakej polohe. Každá dýchacia technika vyžaduje, aby sa s ňou cvičiaci nielen povrchne oboznámil, ale poznal aj jej hlbšie účinky. Preto nie je správne preskakovať od jednej techniky k druhej, ale každej treba venovať aj niekoľko týždňov nácviku.

Hathajogapradípiká uvádza, že pránájámu treba cvičiť štyrikrát denne: skoro ráno, napoludnie, večer a o polnoci, pričom sa má vykonať 80 cyklov cviku naraz. Toto odporúčanie je vhodné pre profesionálnych jogínov. Bežný človek modernej doby urobí dosť, ak pránájáme venuje aspoň 15 až 30 minút denne.

Jogisti, ktorí sa chcú vážnejšie venovať pránájáme, by mali začať s výcvikom na jar alebo na jeseň. Vtedy býva najvyváženejšie počasie a človek nie je vystavený priveľkým zmenám teploty, vlhkosti a tlaku.

Uvedené rady a odporúčania netreba absolutizovať. Obzvlášť po prekonaní prvých prekážok a ťažkostí sa cvičiaci naučí tolerovať aj niektoré rušivé vplyvy, dokonca ich časom začne využívať na sebazdokonaľovanie.

Výber cvikov

Z popisov účinkov jednotlivých cvikov na organizmus vyplýva, že niektoré pôsobia až protichodne. Preto ich nemožno ľubovoľne miešať a zaraďovať do cvičebných zostáv. Ak nie je k dispozícii skúsený učiteľ, ktorý by poradil, potom treba jednotlivé cviky odskúšať, oboznámiť sa s ich účinkami a vytvárať si zostavy podľa svojich potrieb. V pránájáme sú cvičebné zostavy, na rozdiel od zostáv ásan, omnoho chudobnejšie čo do počtu cvikov.

Príklad zostavy:

1. Agnisára II
2. Kapálabhátí alebo bhastrika
3. Uddijána bandha
4. Nádi šódhana
5. Óm
6. Relaxácia

Nádi šódhana má vyrovnávací účinok, preto sa odporúča cvičiť denne a k nej pribrať podľa potreby iné cviky.

Každý človek je trochu iný, každý trochu ináč dýcha, preto každý potrebuje individuálny výber pránájámy. Záleží na type človeka, jeho duševnom rozpoložení a činnosti, ktorú vykonáva. A stále treba citlivo reagovať na zmeny, neupadnúť do strereotypu. Ak nám vyhovuje určité cvičenie, neznamená to, že bude vyhovovať vždy. Život ustavične prináša zmeny, nové situácie a človek sa s tým takisto mení. Keď to prestaneme rešpektovať a budeme sa kŕčovito pridržiavať nejakého predpisu, potom prestávame vlastne cvičiť jogu, pretože jej cieľom je sebapoznanie. V joge ide o to, aby sme rozumeli tomu, čo v nás prebieha, aký to má vplyv na naše správanie a vzťahy k okoliu. Necvičíme preto, že nás niekto presvedčil o výhodách toho alebo onoho cviku, ale preto, že sme si sami overili jeho účinky na sebe.

Napríklad sa môže stať, že si v nejakej príručke prečítame niečo o účinkoch istej techniky. Potom to skúšame, ale účinky neprichádzajú, naopak, máme pocity nerovnováhy, vykoľajenosti. Sľubované účinky síce mohli nastať u väčšiny ľudí, ale je to len štatistický priemer. Stačí zobrať ľaváka a už mnohé osvedčené techniky (osvedčené pre pravákov) prestávajú platiť. V takom prípade môže ísť o asymetrickú polohu rúk alebo nôh pri cvičení a treba ich len vymeniť. Alebo môže byť neviditeľná deformácia niekde v dýchacích cestách, napríklad vychýlená nosová priehradka, a namiesto upokojenia nás cvičenie rozruší. V tom prípade treba skúsiť inú techniku. Aj negatívny poznatok je poznatok. (Keď o svojej poruche vieme, máme dôvod ísť k lekárovi a liečiť sa.)

Asi sa nikdy nedopracujeme k tomu, aby sme boli ideálne telesne i duševne vyrovnaní, bez výkyvov. Inými slovami, pocity nehomogenity z pránického tela sa budú tu i tam vždy objavovať. Dôležité je, aby sme tieto výchylky včas postrehli a napravili ich, pretože dlhotrvajúca alebo extrémna výchylka je

prejavom poruchy na telesnej či duševnej úrovni, a je to teda choroba.

Ako vidieť, výber cvikov má byť vyslovene individuálny. Na to poslúžia jednak účinky uvedené pri jednotlivých cvikoch, ale predovšetkým vlastná skúsenosť.

Širšiu platnosť majú tieto odporúčania:

— Keď je myseľ nepokojná, vhodné sú predĺžené výdychy a zádrže po výdychu. Vyhýbame sa predĺženým nádychom a zádržiam po nádychu. Rovnako postupujeme aj pri cvičeniach pred spánkom.
— Zádrže dychu sa neodporúčajú v období telesného rastu, teda do 16. až 18. roku, ďalej pri ischemickej chorobe srdca, obzvlášť v stavoch po infarkte srdca, takisto pri vysokom krvnom tlaku, najmä jeho vyšších štádiách.
— Počas tehotenstva sú z pránájámy prospešné tieto cvičenia: uddžájí (IV.3), nádi šodhana (IV. 11), viloma (IV. 5), súrja bhedana (IV. 9) a čandra bhedana (IV. 10). Neodporúčajú sa: kapálabhátí (IV. 4), bhastrika (IV. 14), antara kumbhaka (4.2.2) a uddijána bandha (IV.1.11).
— Rady uvedené pre tehotenské obdobie sa vzťahujú aj na obdobie menštruácie, ale tu môžu byť značné individuálne rozdiely.

Príprava na cvičenie pránájámy a jeho ukončenie

Pránájáma je osobitne jemné cvičenie a treba sa naň náležite pripraviť. Rozhodne sa nemá cvičiť pri únave, bezprostredne po telesnej námahe a silných vzruchoch telesných alebo duševných. Dokonca aj po cvičení ásan, ktoré pôsobia tlmivo a upokojujúco, sa má ešte zaradiť primeraná, približne 15-minútová relaxácia, až potom možno cvičiť pránájámu.

Po sýtom jedle musíme nechať uplynúť aspoň 6 hodín, kým môžeme začať s pránájámou. Výborne sa cvičí s prázdnym žalúdkom a črevami. Preto dávame prednosť cvičeniu ráno nalačno, po vyprázdnení. Ak by prázdny žalúdok pôsobil rušivo kŕčovitými sťahmi a kručaním, vhodné je vypiť šálku vlažného mlieka, bylinkového čaju alebo aj vody. Možno to prisladiť medom. Prázdny tráviaci trakt poskytuje priestor na pohyby bránice. Umožňuje aj dôkladné a pohodlné vykonávanie bándh a mudier sprevádzajúcich dychové cvičenia.

Po ukončení cvičenia pránájámy sa má opäť zaradiť 5 až 10-minútová relaxácia. Ak z dlhšieho sedenia ostali niektoré svaly stuhnuté, možno ich pred relaxáciou pretiahnuť vhodným kompenzačným cvikom, veľmi šetrne a bez úsilia, aby sa vonkajšou aktivitou nenarušilo doznievanie účinkov pránájámy. Napríklad stuhnuté chrbtové svaly a obeh v pokrčených nohách môžeme zregenerovať asi jednominútovým zaujatím polohy paščimóttánásana alebo padahastásana. Potom sa uložíme do relaxácie, úplne vypneme myseľ aj emócie, uvoľníme všetky údy a zmyslové orgány. Dýchanie necháme prebiehať úplne voľne, ako si telo samo žiada. Vedomie ostáva bdelé, ale pasívne. Nič nerozoberáme, nehodnotíme, na nič sa nesústreďujeme, len vnímame celú svoju bytosť. Takto vykonaná šavásana po pránájáme nás telesne aj duševne mimoriadne osvieži.

Cvičením pránájámy sa nervy utíšia a preladia na iný rytmus činnosti. Preto by sme nemali asi hodinu po ukončení cvičenia zaťažovať organizmus fyzickou námahou. Po cvičení pránájámy treba teda minimalizovať vonkajšie rušivé vplyvy. Podľa možnosti hneď nejesť, nekúpať sa a podobne. Záleží aj na tom, čo sme cvičili a s akým nasadením. Cvičiaci sám časom zistí, čo mu vyhovuje a čo nie.

Telesná poloha a priebeh cvičenia

„Aký je dych — pokojný alebo nepokojný — taký je aj jogista. Preto má byť dych pod kontrolou."

(Hathajogapradípiká II. 2)

Iná verzia prekladu tohto výroku znie:

„Kým prebieha dýchanie, myseľ je nepokojná. Keď sa (dych) zastaví, stane sa pokojnou a jogista dosiahne úplnú nehybnosť. Preto treba zastaviť (vyhasnúť) dych."

Najlepšia poloha na cvičenie pránájámy je pevný, stabilný sed so vzpriamenou chrbticou. Chrbtica má byť kolmá na zem od krku až po kostrč. Cvičiť možno v ľubovoľnom sede, ktorý splňa uvedenú podmienku, napríklad aj na stoličke. Týka sa to kratších a menej náročných cvičení. Pre pokročilejšie techniky je potrebný niektorý z typických jogových sedov, napríklad padmásana, siddhásana, vadžrásana, sukhásana a ďalšie. Niektoré cvičenia možno vykonávať aj v šavásane (v ľahu na chrbte). Oslabení alebo unavení ľudia by nemali cvičiť pránájámu v sedoch. Je skoro isté, že neudržia vzpriamený chrbát, začnú klesať, prípadne sa chvieť a to narúša pozornosť. V takom prípade je lepšie, ak budú cvičiť v ľahu, hoci pritom riskujú, že zaspia. Mali by cvičiť len nenáročné typy pránájámy.

V jogových sedoch je dobré poskladať pod seba na podlahu deku do niekoľkých vrstiev, aby sa zabránilo tvrdému dotyku s podlahou a pocitu nepohodlia. Sed sa dá ešte spríjemniť tým, že sedacia časť tela sa trochu zvýši podložením napríklad maleho vankúšika alebo inej vhodnej podložky. Poloha má byť natoľko pohodlná, aby sa neobjavilo napätie v chodidlách, kolenách, stehnách, v chrbte, v šiji alebo na tvári. Obzvlášť treba sledovať a zavčasu uvoľňovať nohy, paže a chrbát, pretože pri pránájáme tu často vzniká mimovoľné napätie.

Oči majú byť zatvorené, aby cvičiaceho nerušili zrakové podnety z okolia.

Dolná čeľusť je tiež uvoľnená, takže horné a spodné zuby sa navzájom nedotýkajú.

Uvoľniť treba i jazyk. Ak sa tvoria sliny, treba ich prehltnúť po ukončení nádychu alebo výdychu, ale nie počas zádrží dychu.

Ruky sú položené na stehnách dlaňami otočenými nahor. Prsty sú vystreté okrem palcov a ukázovákov, ktoré sú spojené do polohy džňána mudrá (IV.1.5). V inej polohe môžu byť ruky položené v lone, ľavá spočíva v pravej dlani. Takisto je možné položiť ruky voľne na stehná, dlaňami nadol. Pokiaľ sa prstami rúk reguluje dýchanie, ľavá ruka ostáva na kolene ľavej nohy a pravá sa pokrčí smerom k nosu.

Hlava môže byť vzpriamená, no ak by malo vzniknúť pri dlhšom cvičení napätie v šiji, potom je lepšie hlavu spustiť bradou na prsia, ale nezhrbiť sa pritom. Vznikne tak džalandhára bandha (IV.1.10), ktorá je potrebná najmä pri zádržiach dychu. Niektorí učitelia jogy odporúčajú udržiavať džalandhára bandhu takmer pri všetkých cvičeniach pránájámy. To isté platí aj o uddijána mudre (IV.1.2).

Myseľ je pri cvičení pasívna, ale pozornosť bdelá. Vníma odozvy z tela a naopak, nenecháva sa upútať vonkajšími zmyslovými podnetmi, myšlienkami a citovými vzruchmi. Cvičiaci môže zavše vnímať a jemne naprávať drobné nepohodlia, ktoré vznikajú z nesprávnej polohy, a nenútiť sa vydržať. Ináč je však plne sústredený na dych a jeho účinky v tele i v mysli.

Dôležité je, aby rytmus dýchania bol ustálený. Ak cvičiaci zistí, že lapá po vzduchu, alebo že musel zrýchliť dýchanie, znamená to, že prekročil svoje možnosti, že prepína. Tým si oslabuje zdravie a brzdí aj svoj pokrok v joge. Okrem bhastriky a kapálabhátí sú úsilné nádychy a výdychy neprípustné. Dýchací systém tým trpí, a pretože je úzko spojený s nervovým aj so srdcovo-cievnym systémom, prenáša sa nebezpečenstvo poškodenia aj na ne. Trpí vlastne celý organizmus.

Naopak, zdravé nervy a vyváženosť psychiky možno dosiahnuť práve pomocou pravidelného, nenásilného a plnohodnotného dýchania. Ak zistíme, že nemôžeme bez úsilia udržať pevný a ustálený rytmus dýchania, ktorý sme si zvolili (dychový vzorec), potom treba okamžite prestať, nepokračovať v cvičení. Po chvíli oddychu si zvolíme ľahší dychový vzorec, taký, aby cvičenie prebehlo v úplnej pohode. Napriek varovaniam sa vždy nájdu horlivci, ktorí precenia svoje sily. Môžu si spôsobiť tzv. pulmonálnu neurózu — budú mať stále nutkanie na nádych, akoby neboli schopní dosť hlboko nadýchnuť. Ak toto varovanie tela podcenia, výsledkom môže byť aj poškodenie srdca a pľúc. Potom by však nemali tvrdiť, že im joga uškodila, ako sa to niekedy robí.

Chybné interpretácie pránájámy

Cvičenia pránájámy treba chápať ako sledovanie účinkov dychu v organizme — pránickej alebo dychovej aktivity. Pretože dýchanie sa pritom riadi vôľou, výsledkom je prežívanie pocitu jednoty medzi duševnou a telesnou zložkou. Ide o príjemný a harmonizujúci pocit. Sú však ľudia, ktorí namiesto triezveho prístupu dávajú prednosť mystickým a tajomným vysvetleniam. Ich základom bývajú nesprávne informácie vychádzajúce zo subjektívnych pocitov interpretujúcich osôb. Potom sa pránájáma začne chápať ako niečo tajomné a vnášajú sa do nej namiesto vnímania fyziologickej reality rozličné predstavy. Napríklad také, že prána má pri vstupe do tela určitú farbu (žltú, červenú, zelenú) a v inej farbe z tela uniká.

V skutočnosti môže mať niekto takéto dojmy vyvolané pôsobením nervových vzruchov v tele, ale je to vyslovene individuálna záležitosť. Nejde o nič zvláštneho. Keď si chvíľu triete zatvorené oči, vyrojí sa vám pred vnútorným zrakom celá škála farieb. Dokonca netreba oči ani pretierať, len ich zatvoriť a pozorovať. Ak sú úplne uvoľnené, vidíte zamatovo čiernu, ak je tam napätie, objaví sa taká alebo onaká farba. (Sú to tzv. negatívne stopy, ktoré súvisia s farebným vnímaním sietnice.) Ponúkať svoj zážitok iným ľuďom ako objektívny prejav je nedobré. Namiesto správneho sebavnímania si potom vytvárajú fantázie, predstavy. Nakoniec to škodí im aj povesti jogy, ktorá sa tak chápe ako niečo iracionálne.

Individuálny prístup

K vnímaniu účinkov pránájámy sa má pristupovať individuálne, pretože u každého človeka reaguje nervový systém v jemných odtieňoch neopakovateľným spôsobom. Počas nádychu vzrastá napätie v rozličných častiach tela, počas výdychu sa zmenšuje. Týka sa to krvného tlaku a zmien srdcového pulzu počas rôznych fáz dýchania. Niektorí ľudia môžu mať pritom aj farebné, zvukové, tepelné a iné zážitky, ale sú to len ich osobné dojmy, ktoré nemožno zovšeobecňovať.

Cvičenie pránájámy treba chápať ako objavnú hru so sebou. Keď si vnucujeme nejaké predstavy, vytvárame si napätie a cvičenie sa uberá nesprávnym smerom. Nedozvieme sa pravdu o tom, čo v nás prebieha, a teda nemôžeme do toho ani zasahovať.

Na základe citlivého vnímania skutočných odoziev z tela sa začne rozvíjať proces zosilňovania týchto vnemov. To, čo bolo zo začiatku takmer nepoznateľné, začne sa zosilňovať, len čo sa toho

uchopí vedomie. Telo samo reaguje tak, aby sledovanú aktivitu posilnilo. Vtedy sa začnú vytvárať akési uzávery (bandhy), ktoré môžeme v určitých častiach tela cítiť, akoby sa v nás niečo zovrelo. Bandhy na istom stupni vycviku nastávajú samovoľne, bez vôľového úsilia. Ak je cvičenie vykonávané správne, potom sú výsledky jeho pôsobenia na neurovegetatívny mechanizmus priaznivé a prejavujú sa vo vyváženosti celej osobnosti, teda i psychiky.

Skúmaním odoziev z tela sa dostávame aj na duševnú úroveň. Že emócie pôsobia na telo, to sme si povedali už viackrát. Rytmus dýchania, svalový tonus, srdcovo-cievny rytmus, to sú oblasti najzrejmejších prejavov stavu psychiky. Ak sa nám podarí obnoviť rovnomernosť pránickej aktivity v celom tele, uvoľňuje sa i myseľ od rušivých vplyvov, najmä podvedomie. Preto sa hovorí, že pránájáma odnáša nečistoty tela i mysle. Vytvárajú sa podmienky na lepšie sebapoznanie a lepší spôsob nášho reagovania na záťažové situácie. Teda nijaké nútenie sa k istému spôsobu správania, len prosté sebapozorovanie. To je základ zmien, ktoré potom už prebehnú akoby samy od seba. Naša hierarchia hodnôt sa posunie na kvalitatívne vyššiu úroveň, ale stúpa aj schopnosť lepšie znášať telesné a psychické záťaže, ako je bolesť, hlad a podobne. Jogín aj tieto záťaže starostlivo skúma, zaujíma sa, ako na ne reaguje, a tým sa dostáva nad ne.

Pevná a pohodlná telesná poloha a pokojná myseľ sú nevyhnutné podmienky na cvičenie pránájámy. Ak sa k tomu pridá ešte ustálený a kontrolovaný rytmus dýchania, potom sa otvára brána k nastoleniu harmónie v organizme, k ovládnutiu hrubších zložiek jemnejšími a k preniknutiu k svojej podstate.

Uveďme si na záver niekoľko okrajových rád pre cvičenie pránájámy:

1. V cvičebnej jednotke sa pránájáma zaraďuje po cvičení ásan a pred koncentračné a meditačné cvičenia.
2. Ak cvičíte pránájámu samostatne, ukončite ju relaxáciou a necvičte už potom ásany.
3. Ak sa na počiatku cvičení objaví zápcha a zmenšené vylučovanie moču, upravte svoju výživu. Prestaňte soliť jedlá, alebo solenie podstatne obmedzte. Ak sa objaví hnačka, prerušte na niekoľko dní cvičenie a na nápravu použite ryžovú diétu. Vhodné sú aj kvasené mliečne výrobky a tvaroh (použ. lit. 20).

Každý dostane takého gurua, akého si zaslúži.

(M. Gándhí)

IV.1 MUDRY A BANDHY — sprievodné techniky pránájámy

Mudra znamená pečať, závora, zámka. Slovo bandha sa dá preložiť ako spútanie, chytenie, spojenie, zviazanie. Pri bandhách a mudrách dochádza k uzavretiu niektorých priechodov, resp. spojovacích ciest v tele. Majú aj masážne a posilňujúce účinky na vnútorné orgány, ale ich hlavné poslanie je napomáhať pri cvičeniach pránájámy. Vysvetľuje sa to tak, že pri pránájáme sa mocne podnieti pohyb pránickej energie v tele a tú treba usmerniť. Ináč by sa pohybovala nekontrolovane a mohlo by to človeku uškodiť. Tieto techniky teda slúžia na usmernenie toku prány. Najdôležitejšie sú tri bandhy: uddijána, džalandhára a múla.

Tvrdí sa, že cvičením bándh sa v tele uzatvára 16 životne dôležitých uzlov — ádhar. Miesta lokalizácie ádhar sú: palce na nohách, členky, kolená, stehná, pohlavné orgány, pupok, srdce, šija, hrdlo, podnebie, nos, stred medzi obočím, čelo, vnútro hlavy a vrch hlavy (brahmarandra).

Ďalšie ponaučenie jogínov hovorí, že pri intenzívnom cvičení bándh sa jogista dostáva buď na cestu jogy, alebo bhogy. Cesta jogy znamená premenu vitálnych síl človeka, najmä sexuálnej energie, na rozvoj morálnych a duševných síl. Cesta bhogy je nešťastím, ktoré môže postihnúť zle pripraveného adepta. Rozpútajú sa v ňom vášne a túžby po zmyslových pôžitkoch, ktoré ho nakoniec vyčerpajú a privedú k úpadku. Dokonca hrozí nebezpečenstvo, že slabý jedinec stratí aj tie zvyšky životnosti, ktoré má, a to ešte skôr, než sa dostane k užívaniu zmyslových rozkoší. Preto intenzívne vyučovanie bándh má prebiehať pod dozorom skúseného učiteľa.

Pri intenzívnom klasickom jogovom výcviku sa správne vedený adept časom stáva úrdhvaretom (úrdhva = hore, retu = semeno). Nerozptyľuje svoju životnú energiu, ale premieňa ju na morálnu a duchovnú silu.

Bandhy a mudry by sa nemali chápať len ako nejaké ventily alebo zámky na fyzickej úrovni. Pomáhajú aj lepšie sa sústrediť na určité oblasti a deje v organizme, odpútať pozornosť od nepodstatných, okrajových a rušivých vplyvov. Je to ako keď sa chcete na niečo ostrejšie podívať a pricloníte si pritom zhora rukou oči, aby vám do nich nevnikalo rušivé svetlo. Keby ste si urobili clonu aj zo strán a zospodu, ostal by vám v zornom poli len sledovaný predmet a nerušilo by vás okolie.

IV.1.1 AGNISÁRA II
(prečistenie ohňom II)

Cvik agnisára (prečistenie ohňom) patrí medzi očistné techniky, ale dá sa použiť aj pri nácviku sprievodných techník pránájámy. V tomto prípade pohyb brušnej steny prebieha omnoho pomalšie, citlivejšie, s iným prístupom. Preto sme cvik označili ako agnisára II.

1. Posaďte sa do vadžrásany alebo iného jogového sedu a vystrite chrbát do vyváženej polohy.
2. Vykonajte rečaku (IV.2.1 — pránájámový výdych), chyťte si nos prstami pravej ruky a uzavrite nosové dierky. Ľavá ruka spočíva voľne na stehne ľavej nohy.
3. Jemne vtiahnite dovnútra dolnú časť brušnej steny. Začnite od spodku, od panvového dna a postupne vťahujte vyššie a vyššie časti, až skončíte pri pupku. Brušnú stenu vťahujte do stredu po celom obvode, zo všetkých strán súčasne, teda aj **z bokov a zozadu.** Vyzerá to, akoby ste chceli z dolnej pologule brušnej dutiny postupne sformovať lievik. Alebo sa to dá prirovnať k stláčaniu tuby so zubnou pastou, postupne, zdola nahor.
4. Pomaly uvoľňujte sťah a prejdite do protipohybu. Vytvorte v dolnej polovici brucha jemný pretlak, akoby ste ju chceli nafúknuť do ideálne vyklenutej pologule.
5. Počas jednej zádrže dychu vykonajte takto najviac dva až tri vťahy a pretlaky. Tým sa má zabezpečiť dostatok času, aby pohyby prebiehali veľmi pomaly a s plnou pozornosťou.
6. Sústreďte svoju pozornosť na stred brucha, myslený nehybný bod, od ktorého sa brušná stena vzďaľuje a ku ktorému sa približuje. Pokúste sa dosiahnuť rovnomernú aktivitu zo všetkých strán. Pravdepodobne budete musieť obmedziť pohyb brušnej steny vpredu a posilniť aktivitu vzadu, aby stred ostal nehybný. Dá sa to nacvičovať v polohe joga mudrá, kde je brucho vpredu stlačené.
7. Ak si uvedomíte, že vo vás niečo stúpa, sledujte tieto pocity, až kam dosiahnu, napríklad až do stredu čela. Ak sa objavia pocity tlaku, chladu, červená farba alebo iné nepríjemné pocity, cvičenie prerušte a vráťte sa k nižším stupňom aštangajogy. Pri agnisáre II sa na podklade báhja kumbhaky (IV.2.2) začne hlásiť pránická aktivita na vykonanie nádychu. K nej sa pripája otočená apánická aktivita z panvovej oblasti, takže sa to trochu ponáša na uddijánu bandhu (IV. 1.11), kde sa o uvedených aktivitách môžete dočítať viac.
8. Cvik opakujte 3 až 5-krát.

Agnisára II je dobrou pomôckou na pochopenie, ako sa má narábať s brušnou stenou pri väčšine pránájámových dýchacích cvičení. Pomáha to aj lepšie pochopiť niektoré bandhy a mudry vytvárané v tejto časti tela. Agnisára II poskytuje jemnú masáž orgánom v brušnej dutine a pomáha cvičiacemu lepšie si uvedomiť oblasť vnútra panvy.

IV.1.2 UDDIJÁNA MUDRÁ
(sťah podbruška)

Je to súčasť všetkých dýchacích techník pránájámy, ale predovšetkým sa má používať počas nádychov a zádrži po nádychu. Ide o to, udržiavať počas cvičenia mierne stiahnutú spodnú časť brušnej steny.

1. V niektorom jogovom sede zadržte dych po nádychu.
2. Sústreďte pozornosť na oblasť močového mechúra a jemne vtiahnite podbruško dnu a smerom nahor.
3. Pomaly vydýchnite, stále udržiavajte sťah. Na konci výdychu podbruško uvoľnite.
4. Cvik opakujte často pri rozličných príležitostiach, napríklad aj v ľahu a v stoji, aby sa vám spevnenie podbruška pri dýchaní stalo prirodzenou potrebou.

Účinky: Ochabnuté brušné steny v časti podbruška sú príčinou mnohých zdravotných problémov a nepridávajú ani na vzhľade postavy. Cvik pôsobí proti poklesu vnútorností do panvového dna. Napomáha vyváženosť svalových skupín udržujúcich postavenie panvy a chrbtice. Zlepšuje predýchavanie zadných dolných častí pľúc. Pri hlbokom dýchaní sa používa najmä vo fáze nádychu a pri zádržiach dychu po nádychu na vytvorenie protitlaku oproti bránici, ktorá stláča útroby do podbruška a panvového dna.

IV.1.3 AŠVINI MUDRÁ
(sťah konečníka)



Je to cvik na aktívne ovládnutie sťahu konečníkových zvieracích svalov.

1. Posaďte sa do vádžrásany (sed kľačmo) a vystrite chrbticu.

2. Sústreďte sa na oblasť konečníka. Počas nádychu zvoľna stiahnite zvierače konečníka a počas výdychu ich pomaly uvoľnite. Sťahy a uvoľnenia spojte s hlbokým pravidelným dýchaním. Odpočítavajte si dobu trvania nádychov a výdychov, napríklad N :V =5 :5.

3. Opakujte najmenej 10-krát, denne aspoň týždeň.

4. Predlžte dobu trvania nádychov a výdychov a teda aj dobu vytvárania sťahov a ich uvoľnení podľa svojich možností, napríklad N:V = 6:6, 7 : 7, 8 : 8 atď.

5. Predlžujte tak postupne dychový vzorec, až sa dostanete na pomer 12:12. Pri každom vzorci zotrvajte niekoľko dni a až potom prikročte k vyššiemu.

6. Sťahy a uvoľnenia vykonávajte plynule, pomaly, synchrónne s nádychmi a výdychmi, teda nie prudko.

Účinky: Ašvini mudrá pôsobí priaznivo proti ochabnutiu stien vyústenia hrubého čreva, krvným stázam v tejto oblasti (hemoroidom) a niektorým zdravotným poruchám vyvolaným sedavým spôsobom života. Môže sa cvičiť aj v niektorých ásanách, napríklad v tadásane, sarvángásane, širšásane, paščimóttánásane, uštrásane, vo viparite karaní atď. Najmä v obrátených polohách sú účinky ešte výraznejšie, napríklad na hemoroidy, obrátenú maternicu a niektoré menštruačné ťažkosti.

Ašvini mudrá aktivizuje dve dôležité čakry — múladháru a svadhištánu.

Pri intenzívnom cvičení treba upraviť výživu (viac vlákniny), inak môže vzniknúť zápcha. Násilné cvičenie môže vyvolať aj bolesti.

IV.1.4 NÁSAGRA MUDRÁ (nosový symbol)

Táto mudrá sa používa v pránájáme na regulovanie prietoku vzduchu cez nosové dierky pomocou prstov ruky.

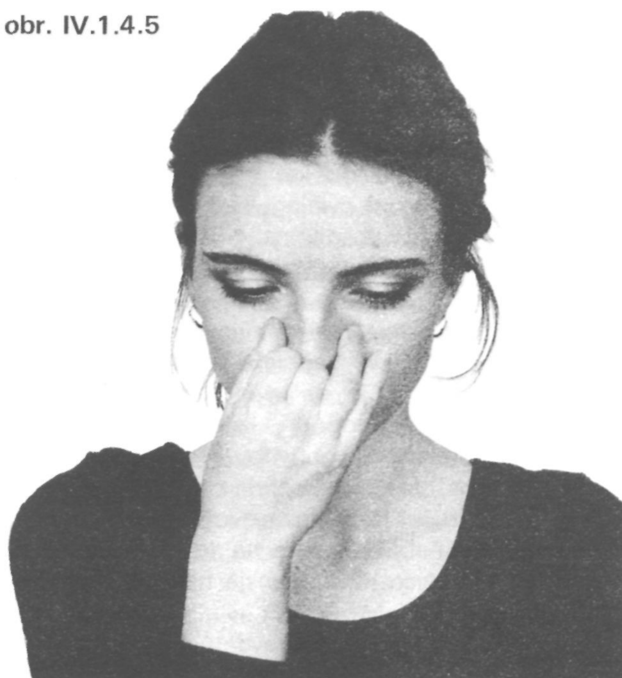
1. Zaujmite pohodlný sed. Ľavú ruku si položte voľne na koleno ľavej nohy, prípadne ju dajte do polohy džňána mudrá (IV.1.5).

2. Pravú ruku pokrčte v lakti a ukazovák s prostredníkom oprite o stred medzi obočím, kde budú nehybne spočívať počas celého cvičenia.

3. Palec a prstenník sa dotýkajú mäkkých vonkajších stien nosových dierok. Dotyk má byť mäkký, bruškami prstov.

4. Prsty majú na nose spočívať nenásilne, aby stredná priehradka v nose ostala v pôvodnej polohe, aby sa nevychýlila, a to ani pri stlačení jednej nosovej dierky.

obr. IV.1.4.5



5. Laket' ruky voľne spustite pozdĺž hrudníka. Zdvihnutý laket' vytvára napätie v šiji, laket' pritlačený k hrudníku obmedzuje dýchanie, obr. IV.1.4.5.

6. U koho by opretie ukazováka a prostredníka o stred medzi obočím vyvolávalo napätie, môže tieto dva prsty ohnúť do dlane. Palec, prstenník a malíček ostanú v nezmenenej polohe.

7. Uvedená poloha rúk platí pre pravákov, ľaváci položia pravú ruku na koleno a ľavou utvoria násagra mudru.

IV.1.5 DŽŇÁNA MUDRÁ (symbol poznania)

Džňána znamená poznanie, teda džňána mudrá je pečať poznania. Mudry sú aj gestá v indických tancoch, ktoré majú istý symbolický význam, niečo znázorňujú. Zasväteným divákom sa pomocou týchto gest dá „vyrozprávať" celý príbeh, ale nie je to pantomíma. Skôr by sa to dalo prirovnať k dohovoreným symbolom posunkového dorozumievania hluchonemých, lenže tu ide o stvárnenie na vysokej estetickej úrovni.

V joge má slovo mudrá iný význam. Keď vidíme sedieť jogína v lotosovej polohe (padmásana), zvyčajne má ruky položené na kolenách, pričom necht ukazováka sa opiera o bruško palca alebo je opretý kúsok poniže do zhybu palca Ostatné prsty sú

v ľubovoľnej, čo najuvoľnenejšej polohe, teda mierne pokrčené.

Čo to znamená? Predstavuje si ten jogín niečo, alebo chce tým niečo vyjadriť? Sú možné isté vysvetlenia, na základe spomenutých gest. Ukazovák predstavuje individuálne a palec univerzálne vedomie. Ale keby si cvičiaci niečo predstavoval, nemohol by sa sústrediť na to, čo sa v ňom odohráva. Nepredstavuje si nič, ani nechce nič rukami znázorniť. Ide tu o čosi iné. Džňána mudrá má podobnú polohu prstov rúk ako čin mudrá, ktorá sa používa na posilnenie dolného, bránicového dýchania. Spojenie palca a ukazováka v čin mudre vplýva pravdepodobne reflexnou cestou na uvoľnenie a prehĺbenie pohybov bránice. Ako vieme, činnosť bránice odzrkadľuje do značnej miery stav psychiky. Čím je bránica uvoľnenejšia, tým je pokojnejšia myseľ. Najlepšie sa to dá pozorovať v spánku — čím je hlbší, tým je hlbšie bránicové dýchanie.

Niekto má v džňána mudre dlane otočené dolu a niekto zasa hore. Aj to má svoj význam. Keď sú dlane otočené nadol, pôsobí to viac tlmivo, akoby už poloha rúk obracala cvičiaceho viac do seba. Môže tým teda vyrovnať na veľmi jemnej úrovni zvyškový nepokoj v mysli. Keď sú dlane otočené nahor, otvára sa tým trochu viac aj stredná a horná časť hrudníka. Cvičiaci je viac otvorený do priestoru a je i bdelejší. Preto táto poloha rúk môže byť dobrou pomôckou pri útlme pozornosti a bdelosti.

Existuje ešte jedno vysvetlenie. Z bežnej reči poznáme výraz „držím ti palce". Čo to znamená držať palce? Čo sa deje, keď držíme palce? Ruky majú s mozgom veľa jemných spojení. Keď prechádzame po brvne ponad potok, stačí nám, aby sme sa mohli chytiť úplne tenučkej vetvičky, ktorá nám v skutočnosti nemôže poskytnúť nijakú mechanickú oporu, a napriek tomu sa náš krok stane istejším. Keď sa prsty rúk čohosi dotýkajú, upevní sa aj pozornosť a sústredenosť. Ak niečomu alebo niekomu držíme palce, je to prejav sústredenosti celej bytosti na zdar, na splnenie želania. Nie je to len gesto, je to stav sústredenosti, zámka pre mozog, aby doňho nevnikali v tejto chvíli žiadne iné myšlienky. Tak si teda možno vysvetliť aj džňána mudru jogínov, ktorí sa potrebujú hlboko sústrediť na vykonávanie cvičenie. Prsty rúk sú jednou z pomôcok posilňujúcich sústredenosť. Ale nie je jedno, v akej polohe máme prsty. Pozorujte chvíľu svoje dýchanie a potom pevne zovrite palce ostatnými prstami. Zistíte, že brušné i stredné dýchanie sa skoro zablokovalo. Môžete to urobiť aj postojačky. Uvedená poloha rúk sa nazýva adhi mudrá a v joge sa používa na posilnenie dýchania do hrotov pľúc. Držanie palcov je teda napätá sústredenosť. Na druhej strane džňána mudrá je pomôcka na dosiahnutie uvoľnenej sústredenosti. ktorá má sprevádzať všetky jogové cvičenia.

IV.1.6 KÁKINÍ MUDRÁ
(vraní zobák)

1. Vyplazte jazyk a stočte ho do pozdĺžnej rúročky.
2. Rúročku zovrite medzi zovreté pery, aby sa utvoril zúžený kanálik, cez ktorý sa dá dýchať, ale vzniká pritom odpor proti prúdeniu vzduchu.
3. Regulujte veľkosť otvoru hornou perou a dĺžkou vyplazeného jazyka.

Kákiní mudrá sa používa pri niektorých typoch pránájámy, kde sa dýcha výnimočne ústami.

1.7 KHEČARI MUDRÁ
(uzáver jazykom)

1. Ohnite jazyk dozadu a jeho spodný okraj posúvajte po klenbe podnebia smerom dozadu.
2. Tlačte jazyk k hrádzičke, prípadne až na ňu a dýchajte zhlboka spôsobom uddždžájí (IV.3).

Účinky: Ide tu pravdepodobne o dráždenie reflexogénnych zón na koreni jazyka a v nosohltane. Ortodoxní jogíni si narezávali uzdičku pod jazykom (postupne), aby ho mohli ohnúť ďalej dozadu. Khečari mudrá pomáha okrem iného nastaviť zúženie hlasivkovej štrbiny pri uddždžájí pránájáme.

IV.1.8 ŠÁMBHAVÍ MUDRÁ
(pohľad medzi obočie)

Je to cvik, ktorý sa vykonáva s otvorenými očami. Pohľad sa sústredí na stred medzi obočím, očami sa nemrká, pozornosť je zameraná do vnútra čela. Tento cvik sa niekedy označuje aj názvom bhrú-

madjadrišti, pretože pri koreni nosa je osobitne citlivé miesto, ktoré sa nazýva bhrúmadja. Šámbhaví mudrá sa používa pri niektorých koncentračných cvičeniach na adžňá čakru. Zistilo sa, že uvedené nasmerovanie pohľadu vyvoláva v mozgu preladenie vĺn ako pri spánku. Bhrúmadjadrišti patrí medzi cviky, ktoré majú zlepšovať zrak. Spolu s cvikom násagradrišti, pri ktorom pohľad smeruje na špičku nosa a pozornosť je sústredená na oblasť chrupavky v strede nosa, patria do série tzv. očných cvičení (III.4.15).

IV.1.9 JÓNI MUDRÁ (symbol lona)

Táto mudrá je známa i pod názvom šankmukhi mudrá a slúži na zviazanie zmyslových orgánov. Palcami rúk sa zapchajú uši buď pritlačením chlopničiek na okraji zvukovodov, alebo sa palce pritlačia priamo k otvorom zvukovodov. Ukazovákmi sa jemne stlačia horné očné viečka zatvorených očí, prostredníkmi sa stlačia nozdry a prstenníky s malíčkami uzavrú pery. Jóni mudrá sa používa pri antara kumbhake (IV.2.2) alebo pri brámarí (IV. 1 3). V prípade brámarí sa musí tlak prstov na nos primerane uvoľniť, aby nebránil vibráciám.

IV.1.10 DŽALANDHÁRA BANDHA (krčný uzáver)

Týmto výrazom sa v joge označuje stlačenie prednej časti krčnej oblasti dolnou čeľusťou. Na to je potrebná dobrá ohybnosť krčnej chrbtice. Osoby, ktoré nemôžu bez ťažkostí sklonit' hlavu tak, že sa brada pritlačí k hrudnej kosti, musia sa viac venovať prípravným cvičeniam na uvoľnenie svalstva šije a zlepšenie pohyblivosti krčných stavcov. Džalandhára bandha sa vytvára samovoľne v sarvángásane, halásane, karna pidásane a v niektorých prípadoch aj vo viparite karaní.

1. Posaďte sa do pohodlného jogového sedu, napríklad do vadžrásany, a vystrite celú chrbticu. Krčnú chrbticu tlačte mierne dozadu.
2. Nechajte hlavu klesnúť na prsia, až sa brada oprie o hornú časť hrudnej kosti v strede medzi kľúčnymi kosťami.
3. Ostatnú chrbticu udržujte stále vystretú. Dosahuje sa to tak, že nenecháme klesať celý krk, ale krčnú chrbticu mierne tlačíme dozadu. Ak sa brada pevne oprie na správnom mieste, potom sa džalandhára bandha udrží bez akéhokoľvek úsilia, len pôsobením váhy hlavy. Tak to má byť.
4. V polohe dýchajte voľne, teda krčný uzáver neznamená uzavretie dýchacích ciest.
5. Bandhu uvoľnite nenáhlivým zdvihnutím hlavy.

Pri nácviku sa zameriavame na udržanie vystretosti chrbtice a nenásilnosť. Džalandhára bandha musí byť úplne pohodlná, pretože ju budeme potrebovať pri rôznych cvičeniach pránájámy, ktoré môžu trvať aj niekoľko desiatok minút.

Účinky: Spočívajú v stlačení reflexných dráh v krčnej oblasti. V týchto miestach sú v stenách ciev receptory citlivé na tlak. Majú vplyv na reguláciu toku krvi do hlavy, do srdca a do krčných žliaz. Tlak na presorické centrá v krkaviciach pôsobí na zníženie krvného tlaku a na spomalenie pulzovej frekvencie. Osobitne citlivá na stlačenie je ľavá strana krku. V joge sa však hovorí i o regulácii toku prány do uvedených oblastí, teda ide aj o ďalšie ovplyvnenie reflexných dráh. Džalandhára bandha je súčasťou mnohých techník pránájámy. V prípadoch použitia antara kumbhaky je dokonca nevyhnutná. V opačnom prípade sa môže objaviť niektorý z týchto nežiadúcich príznakov: pocit závratu v hlave, tlak na srdci, v ušiach, za očnými guľami a pod. Ale silové a dlhšietrvajúce stlačenie krčnej oblasti môže vyvolať nevoľnosť, prípadne až mdlobu. Preto je potrebné postupovať nenásilne, jemne a nepritláčať bradu sťahom predných krčných svalov. To sa týka aj vyššie spomenutých polôh, v ktorých sa džalandhára bandha tvorí automaticky už ich zaujatím. U citlivých ľudí, ktorí reagujú na stlačenie krkavíc veľmi výrazne, je lepšie túto techniku nepoužívať. Podobná výstraha platí aj pre ľudí s ischemickou chorobou srdca. Naopak, môže sa to dobre uplatniť pri vysokom krvnom tlaku. Násilné pritláčanie hlavy k hrudi vytvára napätie v krčnej oblasti, čo bráni prenikaniu jemných vibrácií z trupu do hlavy a ich vnímaniu. Treba si vyskúšať vytvorenie tejto bandhy s úsilím, potom uvoľnene a zacvičiť si aj so zdvihnutou hlavou. Pri uvoľnenom spôsobe vzniká pocit, akoby sa v zadnej časti krku otvoril kanál, cez ktorý prúdia pocity do hlavy. Potom už len vnímame, že sa v tele niečo deje v súvislosti s vykonávaným dychovým cvičením, ale vôľou do toho nezasahujeme, pretože bandha vznikla bez úsilia. Bezsilový, jemný prístup nás do značnej miery uchráni pred negatívnymi výsledkami cvičenia, ktoré by inak mohli vzniknúť.

IV.1.11 UDDIJÁNA BANDHA (brušný uzáver)

Slovo uddijána znamená letieť hore. Celý názov sa dá preložiť ako podchytiť, zviazať, usmerniť to, čo stúpa hore. V jogovej terminológii to znamená usmerniť tok prány smerom nahor cez sušumna nádi.

Uddijána bandha sa vykonáva po úplnom výdychu. Bránica sa zdvihne maximálne nahor, brušná stena a orgány v brušnej dutine sú tlačené dozadu k chrbtici a smerom nahor. Táto bandha sa v joge cení veľmi vysoko. Jej pravidelné denné cvičenie má omladzujúce účinky. Tradičný text hovorí, že je to lev, ktorý zabíja slona smrti. Na cvičenie uddijána bandhy sú potrebné: uvoľnená brušná stena, zdravé srdce a pľúca. Veľmi dobrou prípravou je cvičenie agnisáry I a II (IV.1.1). Najlepšie sa darí s prázdnym žalúdkom a po vyprázdnení čriev.

Uddijána bandhu možno cvičiť v rozličných polohách tela, napríklad aj pri cvičení ásan. Na nácvik je najvhodnejšia poloha v stoji rozkročnom, neskôr vo vadžrásane a nakoniec v ďalších jogových sedoch.

Pomocné cvičenie

Náznak uddijána bandhy si môžu začiatočníci vytvoriť týmto pomocným cvikom:

1. Zo stoja spojného vykonajte hlboký uvoľnený predklon (padahastásana) a súčasne maximálne vydýchnite.
2. Zadržte dych, s prázdnymi pľúcami sa vráťte do stoja spojného a vzpažte.
3. Pretiahnite telo do dĺžky, zdvihnite hrudník, ale nevpustite doň nijaký vzduch. Uvedomte si pritom, ako sa vám prepadla brušná stena dovnútra. Vnímajte pocity z brušnej dutiny. Nevťahujte však brucho úmyselne, nechajte len pôsobiť podtlak v pľúcach.



obr. IV.1.11.7



Podobným spôsobom sa dajú využiť aj ďalšie cviky, napríklad vjagrah pránájáma, dynamická vátájanásana, tirjak mandukásana a iné. Vo výdychovej polohe v nich zadržíme dych a s prázdnymi pľúcami prejdeme do nádychovej polohy, čím sa hrudník rozšíri a bránica vystúpi nahor.

Postup pri nácviku uddijána bandhy

1. Postavte sa do stoja rozkročného, chodidlá sú od seba vzdialené asi na šírku pliec.
2. Pokrčte mierne nohy v kolenách a oprite sa pevne dlaňami asi v strede stehien.
3. Vydýchnite všetok vzduch z pľúc. Pomôžte si pritom hlbokým predklonom.
4. Zadržte dych, nechajte hlavu klesnúť na prsia (džalandhára bandha) a zdvihnite trup z hlbokého predklonu do predchádzajúcej polohy (ako v bode 2).
5. Vykonajte falošný nádych. Udržujte hrdlo stiahnuté, aby nevnikol do pľúc nijaký vzduch, a zdvihnite hrudník, ako keby ste sa chceli nadýchnuť. Hrudník sa snažte dvíhať, nie rozširovať!
6. Tlakom rúk na stehná ešte nadľahčite hrudník, takže sa tým zväčší jeho objem a v pľúcach sa vytvorí podtlak. Do pľúc nesmie vniknúť vzduch. Nádychová aktivita sa musí pociťovať v hornej časti hrudníka.
7. Sledujte , ako účinkom podtlaku vystúpi bránica do hrudného koša a brušná stena sa prehne dovnútra, obr. IV.1.11.7.
8. Uvedomte si, že brušná stena sa prepadla účinkom podtlaku, že nenapínate brušné svaly. O uvoľnenosti brušnej steny sa môžete presvedčiť tak, že prstami jednej ruky uchopíte pokožku na bruchu a niekoľkokrát povytiahnete v tom mieste brušnú stenu von a zasa uvoľníte. Musí byť úplne poddajná, obr. IV.1.11.8.
9. Uvedomte si, že sa vťahuje dovnútra aj podbruško, pohlavné orgány, hrádza a konečník. Nevťahujte žalúdok!
10. Uddijána bandhu vykonajte tak, aby sa nevytvoril silný ťah v hrdle smerom dolu do hrudníka, aby sa neprehlbovali jamky nad kľúčnymi kosťami.

Poniže pupka má vzniknúť pocit, že niečo stúpa zdola nahor, že telo rastie.

11. Pred nádychom napred uvoľnite džalandhára bandhu, potom hrudník a zrušte v ňom podtlak. Potom ešte trochu vydýchnite, čím sa otvorí stiahnuté hrdlo. Až potom nadýchnite. Nádych má byť jemný, nenáhlivý, kontrolovaný.

12. Pred ďalším opakovaním cviku si môžete oddýchnuť, aby sa vám upokojilo dýchanie.

13. Zo začiatku zamerajte pozornosť na správne vykonanie cviku.

14. Po zvládnutí nácvikovej fázy zamerajte pozornosť na vnímanie účinkov cviku v organizme. V tomto prípade už vykonávame uddijána bandhu po rečake a nie na konci výdychu (prašvásy). Je to teda pránájámový prístup k cvičeniu.

Aby sa minimalizovali rušivé vplyvy napätia pri vnímaní účinkov cvičenia, treba robiť všetko veľmi jemne. Jogista už má mať natoľko zvládnutú techniku cviku, aby nepotreboval nadľahčovať hrudník pomocou rúk. Potom si môže uzatvoriť nosové dierky pomocou prstov jednej ruky a sledovať, ako hrudník skoro samovoľne zväčšuje svoj objem do nádychovej polohy, ako stúpa uvoľnená bránica a vťahuje sa podbruško. Telo aj bez vôľového úsilia vyvíja nádychovú aktivitu (púraka). Je to pránájámové poňatie zádrže po výdychu, tzv. báhja kumbhaka (IV.2.2).

Môžete si vyskúšať uddijána bandhu so zadržaním dychu pomocou uzavretia hlasiviek a potom s uzavretím nosových dierok. Zistíte, že je v tom značný rozdiel. Pri prvom spôsobe vzniká napätie v krčnej oblasti a z toho pocit sťahovania krku. Pri zádrži pomocou stlačenia nosa ostáva krk uvoľnený, takže máme z toho aj pocit otvorenia sa tomu, čo stúpa v tele nahor. Cvičiaci má sledovať pocity v brušnej oblasti, najmä v dolnej polovici brucha, a ako sa odtiaľ šíria ďalej smerom nahor cez otvorené hrdlo. Takisto je možné vnímať, či sa tieto pocity prejavujú viac v brušnej či v chrbtovej oblasti alebo po stranách, či sa pohybujú alebo stoja na jednom mieste.

Ak sú pocity intenzívnejšie v chrbtovej časti, býva to zvyčajne u duševne vyrovnaných ľudí. Naopak, intenzívnejšie pocity v prednej časti trupu sa vyskytujú u ľudí s prevahou citovej zložky. (Pri citových stresoch sa porucha dýchania prejavuje práve v prednej oblasti.) Ak sa nám cvičením podarí presunúť aktivitu viac do chrbtovej oblasti, zvýši sa tým naša citová stabilita, nebudeme takí zraniteľní pri prežívaní citových stresov, stanú sa znesiteľnejšími.

Dĺžka výdrže a počet opakovaní

Dĺžka výdrže v uddijána bandhe má byť taká, aby pri jej ukončení nedošlo k náhlivému nádychu (bod 11). Obyčajne stačí 10 až 15-sekundová výdrž, ale je to individuálne. V začiatkoch nácviku treba medzi jednotlivé výdrže zaradiť chvíľu oddychu s normálnym dýchaním. Cvik stačí zopakovať 5—6-krát, a to len raz denne. Neskôr, keď sa uddijána bandha dosiahne ľahko, bez úsilia, možno ju cvičiť ako súčasť niektorej pránájámovej techniky, pri ktorej sa zadržiava dych po výdychu, a to aj viackrát denne.

Účinky: Rozhodne je nesprávne cvičiť uddijána bandhu s plným žalúdkom. Existuje aj verzia cviku so zádržou dychu po nádychu, ale tým sa veľmi zaťažuje srdce. Ak sa uddijána bandha cvičí silovým spôsobom, oslabuje sa tonus močového mechúra, takže to môže vyvolať až bolesť. Takisto sa môžu objaviť srdcové arytmie. Preto treba cvičiť jemne a citlivo vnímať pocity z tela. Pri samostatnom vykonávaní cviku uddijána bandha so zameraním na jeho zdravotné účinky možno od neho očakávať:

— zlepšený návrat žilovej krvi z nôh a z oblasti panvového dna;
— podtlakovú masáž orgánov v brušnej dutine, zlepšenie trávenia a čistenia organizmu;
— asi 4—5-násobné spomalenie činosti srdca, čo však závisí od spôsobu cvičenia;
— priaznivý účinok na ženské pohlavné orgány;
— pretiahnutie svalov pozdĺž chrbtice;
— posilnenie prúdu nervových impulzov z vnútorných orgánov do mozgu.

Tento cvik nesmú vykonávať osoby, ktoré majú akúkoľvek formu ischemickej choroby srdca alebo iné srdcové choroby, napríklad poruchu chlopní. Takisto je potrebná opatrnosť po trombózach (možnosť embólie).

Uddijána bandha sa podobá agnisáre II len vonkajším prejavom. Vnútorný mechanizmus je úplne iný. Zatiaľ čo pri agnisáre I i II sú brušné svaly aktívne, pri uddijána bandhe sú pasívne, uvoľnené. Vtiahnutie brušnej steny vytvára podtlak v hrudnom koši, teda aktívne sú svaly hrudníka, ale nie bránica. Bránica musí byť tiež uvoľnená. Aj v tomto prípade sa ukazuje, aké dôležité je naučiť sa izolovane ovládať dýchacie svaly pri nácviku plného jogového dychu.

Pri uddijána bandhe nesmie byť v bruchu pocit tlaku, ale len sania. V organizme dochádza k zvláštnemu funkčnému zvratu, pri ktorom sa mení smer apány do smeru malej prány. V časti o mahápráne sme si povedali, že prejavom aktivity malej prány je schopnosť prijímať, teda aj nadychovať. Apánická aktivita zasa spôsobuje vylučovaciu schopnosť, teda aj vydychovanie.

Ozrejmíme si to takýmto cvičením:

Nadýchnite sa, zadržte dych a vytvorte v tele tlak, ako keby ste chceli vyprázdniť črevá. Pocítite aktivi-

tu smerom dolu do brucha. Potom urobte druhý pokus a predstavte si, že držíte v rukách bremeno, ktoré chcete zdvihnúť nad hlavu. Vtedy sa človek zvyčajne nadýchne a zadrží dych. Zistíte, že teraz sa aktivita prejavuje viac v hornej časti trupu. V oboch prípadoch ide o vedome usmernenú apánickú aktivitu : raz je to vyprázdnenie, druhý raz výdaj energie na zdvihnutie bremena. V oboch prípadoch je bránica v dolnej polohe, vytvára tlak do brušnej dutiny. Teraz zadržte dych po výdychu a rozšírte hrudník ako pri nádychu. Pocítite sanie v hrdle a v okolitých častiach tela. Potom sa prestaňte zaujímať o nádychové pocity a opäť s prázdnymi pľúcami vytvorte v panvovom dne sťah, ako keby ste chceli zadržať nutkanie na močenie a stolicu. Pocítite sanie v oblasti panvového dna. V oboch prípadoch ide o pránickú aktivitu s bránicou v hornej polohe, teda niečo, čo smeruje dovnútra, do tela. Lenže vyprázdňovanie je bežná apánická aktivita a teraz sa zmenila na pránickú.

V joge sa tomu hovorí, že sa prána vajú a apána vajú spojili. Slovo vajú znamená vietor, prúd. Teda spojil sa pránický a apánický vietor, resp. prána vajú pohltil apána vajú. 2 výdaja sa stal príjem.

Aby sme to nechápali len na úrovni zadržiavania odpadu, čo by bolo veľmi nesprávne, môžeme si vziať iný príklad: Niekto nás nahnevá, vstúpi do nás zlosť — je to pránická aktivita, príjem zvonka. Potom od zlosti do niečoho kopneme alebo sa rozkričíme — apánická aktivita. Rozhodne je to lepšie než dusiť zlosť v sebe. Ako teraz zmeniť apánu na pránu? Otočenie apány do smeru prány nie je dusenie zlosti v sebe, ale využitie pránou vyburcovaného pohnutia na sebazdokonalenie: Čo ma naštvalo? Prečo ma to naštvalo? Aký podiel na tom má moje ja (strach o seba, o svoju prestíž, o ľudí, na ktorých lipnem)? Ako by v tejto situácii reagoval mimoriadne kvalitný človek? Mám na to aj ja?

Medzi pránou a apánou má byť rovnováha. Uvedeným príkladom len chceme naznačiť, že uvoľniť apánu kopnutím alebo výbuchom zlosti je strata energie. Možno ju totiž zdvihnúť na vyššiu úroveň a vydať ju vo forme, ktorá je prínosom pre iných i pre osobu jogistu. Opäť sa tu potvrdzuje, že problémy sú hnacou silou vývoja.

Podobá sa to rieke. Pokiaľ ňou voda preteká voľne, nič sa nedeje, celé stáročia. Iba ak občas povodeň zmietne úrodu alebo rieka vyschne. Keď sa však postaví priehrada, voda preteká v nezmenenom množstve ďalej, lenže teraz poskytuje okrem pravidelnej závlahy aj elektrickú energiu a nebývajú povodne. Pôvodne voľne odtekajúca voda (apána) sa na chvíľu spojila s pritekajúcou (prána,), zdvihla sa na vyššiu úroveň a potom znova odteká, ale s celkom iným výsledkom.

MÚLA BANDHA (spodný uzáver)

Múla znamená základ, koreň, zdroj. Múla bandha — spodný uzáver je vedomé stiahnutie oblasti panvového dna smerom dovnútra. Predpokladom na vykonanie tohto cviku je relatívne zdravý organizmus, čo by sa malo dosiahnuť u priemerného cvičenca po jedno až dvojročnom cvičení nižších stupňov jogy. Ďalšou podmienkou je úprava výživy, ktorej základom má byť nedráždivá, rastlinno-mliečna strava vedúca k pravidelnému každodennému vyprázdňovaniu tvarovanej, ale mäkkej stolice.

Prípravou na múla bandhu je zvládnutie cvikov ašvini mudrá (IV.1.3) a uddijána mudrá (IV.1.2).

1. Posaďte sa do vadžrásany a vyrovnajte chrbticu do vyváženej polohy.
2. Po nádychu (púraka) zadržte dych (antara kumbhaka) a stiahnite svaly v oblasti od podbruška až ku konečníku smerom dovnútra brušnej dutiny.
3. Mierne uvoľnite oblasť podbruška a konečníka a ponechajte stiahnutú len oblasť medzi nimi, t. j. hrádzu (perineum).
4. S výdychom uvoľnite celé podbruško i hrádzu.
5. Postup opakujte so snahou samostatne vyčleniť sťah v oblasti hrádze. Nácvik môže trvať aj niekoľko týždňov. Skúšajte to aj pri cvičení ásan (paščimóttánásana, tadásana, sarvángásana, širšásana, uštrásana a ďalšie). Skúšajte to aj kedykoľvek cez deň pri postávaní alebo sedení.
6. Keď ste zvládli múla bandhu v antara kumbhake, nacvičujte ju aj počas normálneho dýchania.
7. Nacvičujte múla bandhu aj v zádrži dychu po výdychu (báhja kumbhaka). Tu treba dať pozor. V báhja kumbhake sa bežne cvičí uddijána bandha a pri nej sa tiež vťahuje spomínaná oblasť do vnútra brušnej dutiny. Ale nastáva to v dôsledku nasávacieho účinku hrudníka a bránice, teda vťah podbruška a spodnej oblasti panvy prebieha pasívne. Naproti tomu pri múla bandhe ide o sťah svalov v oblasti hrádze. Preto je vhodné túto fázu nácviku robiť až po zvládnutí predchádzajúcich fáz č. 1—6.
8. Nacvičujte múla bandhu vo všetkých fázach dýchania podľa rôznych dychových vzorcov. Sťah môžete zo začiatku striedať s uvoľnením, neskôr bandhu udržujte dlhší čas.

Podľa tradičných vysvetlení jogy múla bandha uzatvára prúd prány smerom dolu, t. j. apána vajú, a obracia ho smerom nahor, aby sa spojil s prúdom horným — prána vajú.

Vedomé precvičovanie svalov v oblasti hrádze sa blahodarne prejavuje na činnosti pohlavných

orgánov. U mužov je to výborná prevencia problémov s prostatou, u žien zasa s ochabnutosťou stien pošvy a pod. Pri cvičeniach pránájámy sa má múla bandha zaraďovať najmä pri púrake a antara kumbhake. Vytvára sa tak účinné spevnenie panvového dna proti zvýšenému tlaku, ktorý vzniká v uvedených fázach dýchania v brušnej dutine. Nácvik múla bandhy má prebiehať dovtedy, kým sa počas cvičení pránájámy nezačne vytvárať úplne samovoľne.

Múla bandha je pre pravého jogína prostriedkom na ovládnutie zdroja (múla) životnej energie.

Múla bandha môže vyvolať aj nežiadúce účinky. Jej nesprávne cvičenie môže okrem úpornej zápchy spôsobiť bolesti a hemoroidy. Preto treba postupovať jemne, citlivo. Kto vťahuje panvové dno silovým spôsobom, vytvorí sa pravý opak očakávaných účinkov, prevládne vôľová zložka a naruší sa prirodzený vyprázdňovací reflex. Namiesto zdravej uvoľnenosti vznikne napätie v panvovej oblasti a v brušných orgánoch. Takisto sa môže objaviť neprirodzená pohlavná vzrušivosť spôsobená zmenou cirkulačných pomerov v uvedenej oblasti a dráždením panvového parasympatiku. Správne sa múla bandha pri pránájáme nemá „cvičiť", ale má nastať ako prirodzený reflex na posilnenie vnemov z organizmu. Ak čosi v sebe pozorujeme, vnímame a je to príjemné, telo sa samo snaží tieto vnemy posilniť. Tak sa má vytvárať aj múla bandha. Celý nácvik je len oživenie a uvedomenie si prirodzeného mechanizmu, ktorý v nás drieme.

IV.2 VNÍMANIE DÝCHANIA PRI PRÁNÁJÁME

IV.2.1 PÚRAKA, REČAKA (pránájámový nádych a výdych)

Na správne vykonávanie nielen pránájámy, ale všetkých cvičení hathajogy je bezpodmienečne potrebné pochopiť obsah výrazov púraka a rečaka. Púraka sa spája s aktom nádychu, ale nie je to nádych v našom ponímaní. Rečaka sa spája s výdychom, ale nie je to bežný výdych. Ak chceme lepšie objasniť tieto pojmy, musíme sa na dýchanie pozrieť z hľadiska prány.

Prána je životná energia, ktorá v organizme uvádza do činnosti všetky životné funkcie na úrovni telesných orgánov, ale i myslenie, emócie, inštinkty a intuíciu. Okrem iného je aj silou, ktorá udržiava v činnosti dýchací systém. Nie je to teda kyslík, kysličník uhličitý, kladné a záporné ióny, ako sa to niekedy uvádza. Dýchanie je jedným z prejavov prány. Môžeme si prstami uzavrieť nos, zatvoriť ústa a po chvíli zistíme, že niečo sa v nás aktivizuje, telo sa usiluje obnoviť dýchanie. To je prejav prány. Prána sa nedá merať, skúmať v laboratóriu, ako kyslík či kysličník uhličitý. Môžeme ju poznávať len nepriamo, podľa jej prejavov — pránickej aktivity.

Dýchanie patrí medzi najprvotnejšie prejavy pôsobenia prány. Mŕtve telo má svaly, nervy, pľúca, má v okolí dostatok kyslíka, ale nedýcha, pretože nemá pránu. Teda prána je podľa jogovej tradície princíp života, prináleží životu; nie je to však vlastnosť tela alebo energia vyvolaná jeho činnosťou. Nedá sa pozorovať pod mikroskopom ani merať prístrojmi. Skúmať môžeme len jej pôsobenie, účinky.

Dýchanie prebieha väčšinou bez toho, aby sme si ho uvedomovali. Pravda, to nie je jogové dýchanie. Takisto si môžeme kadečo o dýchaní preštudovať v knihách, učiť sa pozorovaním ľudí, pitvaním a podobne. Ani to však nie je joga. O jogovom dýchaní sa dá hovoriť až vtedy, keď sa o ňom dozvedáme z vlastnej skúsenosti, sebavnímaním, vlastným zážitkom. Mimo seba môžeme poznávať tvary, zloženie , fyzikálne a chemické prejavy — to všetko sú objektívne merateľné veci. Ale pocity nie sú priamo merateľné, a pokiaľ nemáme s nimi vlastnú skúsenosť, zážitky iných ľudí nám nič nepovedia, lebo niet výstižných prostriedkov, ako ich vyjadriť. Joga patrí do tejto oblasti. Kto však už má vlastné poznatky, tomu netreba dlho vysvetľovať. Vie, o čo ide, ľahšie chápe nové informácie a je schopný napredovať.

Vnímanie nádychov a výdychov, vyjadrené v jogovej terminológii, možno sledovať na troch úrovniach:

švása, prašvása — dýchacie pohyby;
púraka, rečaka — dotyk prány, jemné prejavy prány;
prána, apána — príjem, výdaj.

Švása, prašvása sú výrazy, ktoré sa v joge používajú na označenie pocitov vnímaných pri bežnom dýchaní a pri nácviku plného jogového dychu. Teda je to skúsenosť, zážitok, nie knižný opis dýchania.

Švása je nádych. Človek vníma, ako sa mu rozširuje hrudník, mierne sa zdvíha brušná stena, ako stúpa napätie v dýchacích svaloch a podobne.

Prašvása je výdych. Vníma sa uvoľňovanie dýchacích svalov, zmenšovanie hrudného koša, pohyb jednotlivých častí dýchacieho systému.

Dá sa povedať, že je to uvedomovanie si povrchných prejavov dýchania, proprioceptívne vedomie dychu. Lenže ide o veľmi potrebnú etapu jogového výcviku, pretože už na tejto úrovni sa

cvičiaci učí poznávať svoj organizmus. Ľudia majú rovnaké dýchacie svaly, nervy, pľúca, dýchajú rovnaký vzduch, ale napriek tomu každý dýcha trochu ináč. Jeden viac bruchom, druhý rebrami, tretí má aktívnejšiu pravú stranu pľúc atď. Už sledovanie dýchania na úrovni švása — prašvása odhaľuje nerovnomernosť rozdelenia pránickej aktivity v organizme a ponúka možnosť nápravy, napríklad pomocou ásan. Švása a prašvása nie je teda skúmanie prány, lež sledovanie jej prejavov a snaha o nastolenie rovnomernej, vyváženej činnosti celého dýchacieho systému. Aj túto činnosť treba považovať za čistenie dráh — nádi šuddhi s cieľom dosiahnuť rovnomerné pôsobenie pránickej aktivity. **Púraka, rečaka** sú výrazy, ktoré sa v joge používajú na označenie pocitov vnímaných pri pránájáme, ale aj pri pokročilejšom stupni cvičenia ásan. I tu pokračuje čistenie dráh, teraz však pomocou prány, a preto sa používa výraz prána šuddhi. Dá sa povedať, že je to jemnejší stupeň čistenia, pri ktorom by sa mal obsiahnuť celý organizmus prostredníctvom dýchania. Na vedomé preniknutie celým organizmom slúži tzv. dotyk prány — prána sparša. Keby sme to chceli aspoň zhruba vyjadriť dnešným jazykom, ide o vnímanie veľkého množstva nervových impulzov, ktoré súvisia s dýchaním a prenikajú do celého tela. Pravda, to je len nepresné priblíženie sa k jogovému chápaniu veci.

Medzi pojmami švása — prašvása a púraka — rečaka nie je presne vymedzená hranica. Aj dotyk prány (prána sparša) sa má začať sledovať napred tam, kde je najzreteľnejší, teda v dýchacom systéme. Prúd vzduchu obtekajúci okolo slizníc dýchacích ciest dráždi v nich nervové zakončenia a to sa dá pozorovať. Najprv začíname vnímať dotyky prúdiaceho vzduchu okolo hornej pery, ďalej cez vstupné otvory nosa, postupne prechádzame cez nosové sliznice, čuchovú oblasť pri koreni nosa, sliznice nosohltana a tak ďalej, až do priedušiek a priedušiniek. Nesústreďujeme sa na bod alebo nejaké miesto, ani na zvuky, ktoré vznikajú pri dýchaní. Sledujeme len dotyky vzduchu, kdekoľvek na popísanej dráhe, a telo i myseľ necháme čo najväčšmi uvoľnené. Ak sa pozornosť zachytí na intenzívnejších pocitoch, sledujeme ich ďalej, ako sa šíria, až do miest, kde ich ešte môžeme vnímať. Podobá sa to situácii, keď na lúke hľadáme dajakú bylinku a nemôžeme ju objaviť. Potom však nájdeme prvú a o chvíľu zistíme, že ich je tam plno, že sme po nich chodili, a predsa ich nevideli. Preto sa má začať sledovať pránická aktivita v tele tam, kde je to najľahšie, teda v dýchacích cestách.

Inou možnosťou je využitie prvkov z nácviku plného jogového dychu. Začneme napríklad stredným dýchaním a sledujeme rozpínanie hrudníka pri nádychu a jeho zmršťovanie pri výdychu. Nájdeme si stred, centrum, okolo ktorého prebieha uvedený pohyb. Na stred sa však osobitne nezameriavame, nie je to bod koncentrácie, máme len vo vedomí jeho úroveň. Dôležité je cítiť, čo sa deje okolo centra. Podobá sa to balónu, ktorý sa nafukuje a vyprázdňuje. Stred, okolo ktorého pohyb prebieha, nemusí byť nehybný, najmä v začiatkoch môže meniť svoju polohu. Podobne možno skúmať dolné a horné dýchanie a nakoniec uvoľnené dýchanie celými pľúcami. V poslednom prípade je stredom aktivity akýsi priemer alebo ťažisko všetkých troch osobitných spôsobov dýchania.

Postupovať sa má od hrubšieho k jemnejšiemu. Preto začíname uvedomovaním si pocitov z dýchacích svalov a pohybových prejavov (švása — prašvása) a len potom prechádzame na citlivejšie vnímanie (púraka — rečaka).

Uvedené stredy aktivity musí cvičiaci objaviť v sebe sám, nesmie sa nechať ovplyvniť vysvetľovaním, „kde ten bod určite je". Presná lokalizácia môže byť u každého človeka trochu iná. Vezmime si na pomoc prirovnanie k balónu. V ňom je stred, od ktorého sa stena vzďaľuje všetkými smermi. Ak je balón presne vyrobený, potom vzdialenosti všetkých bodov steny od stredu sú rovnaké. Keď však je stena niekde oslabená, vznikne vydutina. Cvičiaci si stále uvedomuje rovnomernosť rozpínania do priestoru. Túto rovnomernosť sa môže pokúsiť ovplyvniť aj vôľou tak, že trochu obmedzí pohyb brucha dopredu, bude udržiavať mierne vtiahnutú oblasť poniže pupka (uddijána mudrá). Rovnomernosť rozpínania nemožno však stotožňovať so skutočnými pohybmi brušnej steny. Ide o rovnomernosť v pociťovaní, a nie o geometrický priebeh. Pociťovanie sa má časom rozšíriť do celého tela, akoby sa celé telo napĺňalo a vyprázdňovalo, od vrchu hlavy až po špičky prstov na nohách a rukách. Dokonca môže vzniknúť pocit, že sa telo rozširuje do priestoru, že prekračuje svoje rozmery. Ale má to byť skutočný pocit, nie umelo vyvolaná predstava.

Púraka a rečaka teda nie je nádych a výdych, ale len zážitok s tým spojený. Preto má všetko prebiehať uvoľnene. Akékoľvek úsilie vnášané do dýchania by pôsobilo rušivo. Stačí, ak sledujeme pocity plnosti a prázdnoty v celom tele, a už to nám samo upraví hĺbku dýchania. Koniec nádychu nebude potom daný kapacitou pľúc, ale pocitom plnosti v tele. Vtedy sa dá hovoriť o nádychu, aký má byť pri pránájáme, teda o púrake. Naopak, koniec výdychu bude spojený s pocitom úplného uvoľnenia a prázdnoty. To je pránájámový výdych — rečaka.

S púrakou a rečakou môžu byť spojené hĺbkové i povrchové pocity. Na povrchu tela môže pri púrake vzniknúť pocit spevnenia pokožky, pri rečake zasa pocit jej zjemnenia, ale bez straty pevnosti telesnej polohy. Inokedy nastáva pocit, že telo

dýcha celým svojím povrchom, akoby sa otvárali a zatvárali póry na pokožke.

Pozornosť cvičiaceho môže obsiahnuť celé telo, alebo môže byť zameraná len na určitú oblasť. Napríklad púraka sa často spája so zameraním pozornosti na krčnú oblasť (višuddha čakra) a rečaka na stred brucha (manipura čakra). Prenášanie pozornosti je plynulé, zosúladené s dýchaním. Výsledkom má byť posilnenie a harmonizácia činnosti uvedených dvoch dôležitých čakier. Je to len jeden z príkladov, pretože dráh a dôležitých bodov v tele je mnoho a dá sa s nimi pracovať rozmanitými spôsobmi.

Z technického hľadiska platí pre cvičenie púraky a rečaky to isté, čo pre celú pránájámu. Základom je správna telesná poloha, pohodlný a vyvážený sed. Druhou podmienkou je pravidelné, hlboké, rytmické dýchanie, získané predchádzajúcim výcvikom. Ide o to, že medzi vedomím a pránickou aktivitou vzniká jemné spojenie, ktoré nemá byť ničím rušené. Je to uvedomenie si tzv. pránického tela (pránamája-kóša), jeho harmonizácia a posilnenie homogenity. V skutočnosti pránická aktivita pracuje v tele stále, ibaže si to neuvedomujeme, lebo nás pritom rušia myšlienky, city a telesná činnosť. Preto nie sme schopní rozpoznať jemné deje v organizme a napravovať ich poruchy.

Poruchy majú pôvod v psychike a najlepšie ich možno zistiť na spôsobe dýchania. Napríklad zlostní ľudia mávajú napätú brušnú stenu, slabo dýchajú bránicou. Naopak, dobráci a tolerantní ľudia majú brušnú stenu uvoľnenú (nie ochabnutú!). Neprispôsobiví ľudia majú zafixovaný určitý spôsob dýchania a len veľmi ťažko sú schopní ho pozmeniť. Naopak, prispôsobiví, pružní ľudia zapájajú do činnosti podľa potreby a situácie dolné, stredné alebo horné dýchanie, prípadne ich kombinácie. Sú to príklady neuvedomelého pôsobenia pránickej aktivity. Kto však prenikne do týchto dejov svojím vedomím, môže aktívne zasahovať pomocou rozličných techník, ktoré má joga naporúdzi. Potom sa hovorí o čistení dráh (nádi šuddhi).

Skúmať pocity, ktoré sa označujú výrazmi švása — prašvása a púraka — rečaka, je potrebné aj pri telesných cvičeniach. Veľmi vhodné sú na to ásany, ktoré vyžadujú minimálne úsilie, pravda, neskôr je pokročilejší jogista schopný s týmto prístupom cvičiť všetky ásany. Takisto relaxačný typ rozcvičky Pozdrav slnku sa dá v prvej fáze cvičiť s vnímaním typu švása — prašvása a v druhej fáze prejsť na jemnejšie pocity typu púraka — rečaka. Akýmsi úvodom alebo pomôckou k tomuto prístupu môže byť predstava nafukovacieho panáčika, ako je to popísané pri uvedenej rozcvičke.

Vnímanie na úrovni púraka — rečaka sa týka celej osobnosti cvičiaceho. Vytvára sa úzke spojenie tela s mysľou, vhodné len pre ľudí, ktorí už prešli istou prípravou. Depresívnym alebo ináč značne nevyváženým ľuďom môže toto cvičenie uškodiť. Treba si uvedomiť, že pránájáma je medzistupeň, prípravou na vyšší stupeň jogy — dháranu, a že na druhej strane ani nižšie stupne neradno obchádzať.

IV.2.2 KUMBHAKA (prerušenie dýchania)

Pod pojmom kumbhaka sa v joge rozumie zastavenie dýchania pri cvičení pránájámy. Rozoznávame tri druhy prerušenia dýchania:

— zastavenie po púrake — antara kumbhaka,
— zastavenie po rečake — báhja kumbhaka,
— samovoľné zastavenie dychu — kevala kumbhaka.

Prvé dva typy zastavenia (po nádychu a po výdychu) sa vykonávajú zámerne, sú to teda vôľou kontrolované úkony. Kevala kumbhaka je samovoľné zastavenie dýchania v ktorejkoľvek fáze, teda po nádychu, po výdychu alebo aj s čiastočne naplnenými pľúcami.

Kevala kumbhaka môže nastať pôsobením iného typu dychového cvičenia, alebo ju môže vyvolať osobitný stav psychiky. Napríklad hyperventiláciou pri bhastrike (IV.14) je organizmus prekysličený, súčasne sa zníži hladina kysličníka uhličitého a dychové centrum chvíľu nedostáva impulzy, ktoré bežne vyvoláva zvýšená hladina kysličníka uhličitého v krvi. Ak je v tom čase upokojená aj psychika, impulzy neprichádzajú ani odtiaľ. Dýchanie sa obnoví, až keď sa spotrebuje prebytočný kyslík a zvýši sa hladina kysličníka uhličitého.

Pri kevala kumbhake spôsobenej osobitným stavom psychiky je situácia podobná, ibaže teraz je celý organizmus v hlbšom stave útlmu. Ako vieme, pri meditácii značne klesá krvný tlak, znižuje sa telesná teplota a spomaľuje sa rytmus srdcovej činnosti. Aj dych sa samovoľne prehlbuje a spomaľuje. Zo strany tela sú teda minimálne požiadavky na zásobovanie kyslíkom. Mozog, ktorý v normálnom stave spotrebúva najviac krvi, je takisto v hlbokej relaxácii. Myslenie aj emócie sú teraz prakticky odstavené. V tejto situácii neprichádza do dýchacieho centra dosť impulzov ani nervovými cestami, a tak chvíľa zastavenia dychu nie je nelogická.

Iné vysvetlenie samovoľného zastavenia dýchania ponúka sám život. Iste každý pozná výrok „taký bol tým zaujatý, že ani nedýchal", alebo „počúval, ani nedýchal", „sledoval to so zatajeným dychom". Tieto slovné spojenia zveličene charakterizujú spôsob dýchania mimoriadne sústredeného človeka. Netreba vari pripomínať, že v joge ide o zvláštnu, relaxovanú sústrede-

nosť. Sústredenosť umožňuje hlbšie preniknúť do podstaty javov, vyriešiť zložité problémy, zvýšiť úroveň poznania. Sústredenosť poskytuje aj nemalý pocit príjemného zážitku, blaha. Preto ľudia tak radi vyhľadávajú činnosti, ktoré ich plne zaujmú, napríklad majú radi napínavé romány, filmy, šachovú hru a podobne. Nevedomky tým však obmedzujú svoje dýchanie. Tí, ktorí trávia svoj čas pri duševnej práci a pasívnej zábave, by nemali zabúdať na dostatok pohybu. Ináč vážne ohrozujú svoje zdravie. Najmä si oslabujú srdce a pľúca. Všetci velikáni ducha, ktorí sa dožili vysokého veku, denne vyvíjali aj fyzickú aktivitu. Keď nič iné, aspoň veľa chodili.

Dýchacie orgány a srdce pracujú v tele nepretržite, po celý život. Pulzujú a hýbu všetkým: cievami, nervami, stenami telových dutín. Vytvárajú v tele ustavičný vnútorný šum, ktorý pri hlbšom sústredení človeka čiastočne ruší. Preto aspoň zatajuje dych. Srdce však zastaviť nemožno. Potreba hlboko preniknúť vedomím do svojho organizmu je pre jogína dôvodom, prečo siaha ku kumbhake.

Podľa jogovej teórie by vysvetlenie účinkov zadržiavania dychu mohlo byť **takéto:** dýchaním sa podnecuje činnosť **idy a pingaly,** čo **vyvoláva** akési kolísanie v **organizme, a teda aj v mysli. Zatajením** dychu sa aktivizuje **sušumna,** čo **napomáha** zvýšiť sústredenosť mysle.

Kumbhaka by v nijakom prípade nemala viesť k poškodeniu zdravia. Trvá krátko, je stále pod kontrolou vedomia a po jej ukončení sa opäť dýcha hlbokým jogovým dychom. Je to podstatný rozdiel oproti povrchnému dýchaniu sústredeného vedca, šachistu, filmového diváka a podobne.

Pri kumbhake sa istý čas udržujú v tele statické stavy pretlaku alebo podtlaku. Najmä pri vedomých zádržiach dychu majú hĺbkový masážny účinok. Vzniká aj kyslíkový dlh, tzv. hypoxia. O hypoxii je známe, že pokiaľ neprekročí určitú hranicu, posilňuje sa ňou organizmus. Podmienkou je, aby stav kyslíkového dlhu netrval dlho a aby po ňom nasledovala fáza odychu s dostatočným prílivom okysličenej krvi. Úvahy o pôsobení kumbhaky môžeme ukončiť dvoma závermi:

— posilňuje celý organizmus, najmä srdcovo-cievny systém;

— umožňuje hlbšie sebavnímanie.

Kumbhaka je určená pokročilým jogistom. Podmienky, ktoré má cvičenec spĺňať, aby mohol začať s pránájámou, už boli uvedené a sú i tu úplne samozrejmé. To však nestačí. Treba mať aj určitú prax v ostatných pránájámových technikách, pretože kumbhaka je vyvrcholením pránájámy.

Isteže, aj malé deti sa môžu hrať, a niekedy sa i hrávajú, so zadržiavaním dychu. Plávanie pod vodou je takisto zadržiavanie dychu. To sú však chvíľkové zádrže, ktoré sa rytmicky neopakujú a človek pri nich zväčša poslúchne prvý silnejší impulz na obnovenie dýchania. Pri kumbhake cvičiaci systematicky, pozorne, s veľkým citom pre stav trénovanosti svojho organizmu postupne predlžuje zádrže.

Keď pri nácviku kumbhaky zadržíme dych, o chvíľu pocítime nutkanie pokračovať v dýchaní. Je to povel z dychového centra a vôľou ho môžeme pomerne ľahko prekonať. O chvíľu sa ozve druhý impulz a neskôr ešte tretí. Tie sa už prekonávajú ťažšie, pretože sú čoraz nástojčivejšie, silnejšie. My však proti nim staviame vôľové impulzy z mozgovej kôry. V organizme vzniká konfliktová situácia, zvyšuje sa aktivita mozgu, začnú sa zapájať i ďalšie centrá. Telo sa začne potiť, chvieť, alebo dokonca triasť. Trénovaný jogín vie, čo si môže dovoliť, a tieto javy pozná. Pretože ich prekonáva postupne, nemôžu mu uškodiť. Okrem toho vie, kedy má obnoviť dýchanie. Príznaky prekročenia prípustnej hranice trvania zádrže sú: pocity prázdnoty v hlave, čkanie, ilúzie, vynechávanie dychu. Niektoré z týchto príznakov môžu nastať aj niekoľko hodín po cvičení. Napríklad v noci: človek sa zobudí s tým, že sa dusí, lapá po dychu, musí vedome obnoviť dýchanie — vôľou. Najčastejším prejavom nevhodného manipulovania s dychom je kardio-pulmonálna neuróza, ktorá môže byť i trvalá, a poruchy rytmu činnosti srdca.

Pokyny na nácvik kumbhaky

1. Najprv treba dôkladne zvládnuť púraku (pránájámový nádych) a rečaku (pránájámový výdych).

2. Nácvik sa má začať s antara kumbhakou (po nádychu).

3. Báhja kumbhaka (po výdychu) sa nacvičuje až po zvládnutí antara kumbhaky, ktorú má cvičenec vytvárať úplne nenásilne a prirodzene.

4. Kumbhaka sa nacvičuje dýchaním v rytme podľa zvoleného dychového vzorca (IV.8). Ak cvičiaci cíti, že vzorec dodržuje len s ťažkosťami, alebo že prerušuje jeho rytmus, musí vo vzorci zmenšiť číslo určujúce dĺžku kumbhaky.

5. Pri kumbhake trvajúcej nad 10 sekúnd treba s citom, nenásilne použiť džalandhára bandhu (IV.1.10), múla bandhu (IV.1.12), uddijána mudru (IV.1.2) a pri báhja kumbhake aj uddijána bandhu (IV.1.11). Bandhy a mudry sú čosi ako bezpečnostné opatrenia, aby sa účinky kumbhaky nešírili do miest, kam nepatria, zato však pôsobili potrebným smerom.

6. Dlhšie trvajúce kumbhaky nemusia nasledovať po každom nádychu a výdychu. Medzi jednotlivými zádržami možno vykonať niekoľko hlbokých nádychov a výdychov, sem-tam kapálabhátí (IV.4) alebo bhastriku (IV.14).

Zákon karmy je neúprosný, nedá sa pred ním ujsť. Boh tu nemusí zasahovať. Stanovil zákon, a potom akoby sa stiahol.

(M. Gándhí)

Keď človeku niečo zakážu, zriedka to prinesie úspech, ale rozhodne užitočné je to, čo si človek zakáže sám.

(M. Gándhí)

7. Počas kumbhaky je nesprávne udržiavať hrudník úsilím v nádychovej polohe, pretože to pôsobí rušivo. Odporúča sa stlačiť nosové dierky palcom a prstenníkom pravej ruky a ukazovák s prostredníkom oprieť o stred medzi obočím.

8. Kumbhaka sa má vykonávať uvoľnene. Nemá viesť k pocitu napätia srdca, pľúc, mozgu, nervov alebo svalov. Naopak, jej účelom je stíšiť myseľ i telo cvičiaceho na hlboký ponor do seba. Výsledkom má byť celkové zlepšenie vitality, osvieženie.

9. Kevala kumbhaka má nastať inštinktívne alebo intuitívne.

10. Prekročenie prípustnej hranice trvania zádrže môžu signalizovať červené alebo podráždené oči, ťažoba v ušiach, napätie v mozgu a podobne. Treba na to dávať pozor.

11. V začiatkoch medzi jednotlivými pokusmi o kumbhaku si treba oddýchnuť a vykonať aspoň päť voľných nádychov a výdychov. Neskôr je možné prestávku skracovať a výdrže predlžovať s ohľadom na svoju výkonnosť.

12. Po kumbhake by nemalo dôjsť k zrýchleniu dýchania.

13. Pri nácviku v ľahu na chrbte sa má pod hlavu podložiť poduška, aby nevzniklo napätie v hlave a aby sa utvorila mierna džalandhára bandha (IV.1.10).

14. Správne postavenie chrbtice, bandhy a mudry treba udržať počas celej výdrže. Nemá vzniknúť ich chvíľkové uvoľnenie a potom opätovné obnovenie, lebo sa tým rozptyľuje energia.

15. Najlepšie je cvičiť v pevnom, vyváženom sede, nezdvíhať plecia a netlačiť paže k hrudi. Okrem úsilia potrebného na správne držanie chrbtice a sprievodných bándh a mudier treba všetko maximálne uvoľniť.

16. Púraka, rečaka a kumbhaka, podobne ako bandhy a mudry, sú len úkony, prvky pránájámy. Majú sa nacvičiť samostatne, ale potom slúžia ako súčasť pránájámových techník.

17. Osoby so srdcovo-cievnymi chorobami, oslabenými pľúcami, glaukómom, hnisavými dutinami v hlave, vysokým krvným tlakom, prietržou a pod. nemajú vykonávať cvičenia so zadržiavaním dychu.

Pri nácviku kumbhaky sa zosilňujú signály z organizmu, takže ich môžeme lepšie vnímať. Súčasne s nimi sa objaví impulz na obnovenie dýchania. V začiatkoch výcviku ho treba poslúchnuť. Neskôr je tento impulz slabší, dá sa ľahko prekonať. Po chvíli príde druhý impulz. Aj ten musíme poslúchnuť a cvičiť dovtedy, kým nie je natoľko slabý, že jeho prekonanie nevyžaduje skoro nijaké vôľové úsilie. Pri pokročilom stupni výcviku čakáme ešte na tretí impulz. Ak k nemu nedôjde, je to znak vysokého stupňa pokročilosti, ktorý už predstavuje zvládnutie kevala kumbhaky. Znamená to, že k zastaveniu dýchania dochádza samovoľne.

Hathajogapradípiká uvádza: „Kto sa veľmi ponáhľa, alebo sa núti, sám sa tým zabíja. Správne cvičená pránájáma lieči a naopak. Vydychovať treba bez úsilia a nadychovať obozretne, rovnako aj zadržiavať dych. Len tak sa dostaví pokrok. Známky pokroku sú: štíhle telo a žiarivé farby. Po očistení nádí (dráh) sa dych dá zadržať ľubovoľne dlho. Zlepšuje sa chuť do jedla, telo je zdravé, ozvú sa vnútorné zvuky."

Čo k tomu dodať? Keď sa zadrží dych príliš dlho, stúpne hladina kysličníka uhličitého v krvi natoľko, že sa môžu objaviť halucinácie. Sú však dohady, že mnohé texty okrem správnych informácií zámerne obsahujú aj mätúce údaje. Často sa v nich upozorňuje, že joga sa nemá prezrádzať. Jogíni sú známi pevným zdravím, ale vyskytujú sa aj správy o tom, že niektorí majú problémy so srdcom. Ľahko sa možno dovtipiť, že prekročili mieru práve pri pránájáme. Koniec koncov, citát z Hathajogapradipiky hovorí jasne. Takíto jednotlivci by sa vlastne ani nemali nazývať jogínmi, pretože nedodržali inštrukcie na cvičenie.

Ku kumbhake možno prikročiť len po dôkladnej príprave tela i mysle, keď sa už dosiahol značný stupeň rovnováhy v organizme. Rovnováha sa dá získať aj pomocou dýchania bez zádrží, len s prístupom púraka — rečaka. Kumbhaka tento stav potom zosilňuje a predlžuje dobu jeho trvania. Antara kumbhaka pôsobí budivo, posilňuje vnímanie z organizmu; báhja kumbhaka vedie zas k útlmu, k pocitu úplnej prázdnoty a ticha. Toto sa dá účelne využiť na jemné doladenie sa do rovnovážneho stavu.

Kumbhaka by sa nemala merať na čas, najmä nie kevala kumbhaka. My sa nesnažíme zadržiavať dych, on sa zastaví sám, zabudneme dýchať. To je rozdiel medzi silovou zádržou a zastavením dýchania v pránájáme. Preto by sa tu slovo zádrž ani nemalo používať.

IV.3 UDŽDŽÁJÍ PRÁNÁJÁMA
(dýchanie cez stiahnuté hlasivky)

Je to hlboké, plnohodnotné dýchanie všetkými časťami pľúc, pričom cvičiaci vníma zvuk, ktorý vzniká pri prietoku vzduchu cez hlasivkovú štrbinu. Zo začiatku nácviku je potrebné hlasivkovú štrbinu úmyselne zúžiť, aby vznikol dostatočne silný odpor proti prúdeniu vzduchu a tým aj sprievodný zvuk. Neskôr už stačí samotné zameranie pozornosti na tento zvuk a hlasivky sa sami nastavia do správnej polohy. Stupeň stiahnutia hlasiviek možno však regulovať aj úmyselne, ak sa tým sleduje liečebný alebo iný účinok.

Udždžáji pránájáma vo svojej základnej forme, čiže bez pripájania iných techník pránájámy, je cvičenie dostupné každému, možno ho vykonávať kedykoľvek a nevyžaduje ani osobitnú telesnú polohu. Ak sa cvičí napríklad v šavásane (v ľahu na chrbte), urýchli sa odstránenie únavy a regenerácia síl. Takto ju môžu použiť aj zdravotne oslabené osoby. Opakujeme, že to platí len pre základnú techniku udždžájí. Ak sa začnú používať náročnejšie dychové vzorce, bandhy a mudry, potom platia príslušné inštrukcie a podmienky uvedené pri týchto technikách.

S nácvikom udždžájí pránájámy možno začať už v období začiatkov jogového výcviku, po zvládnutí plného jogového dychu. Vyžaduje sa hlboké, nenásilné a plynulé dýchanie celými pľúcami. Preto sa udždžájí prekladá ako dýchanie, pri ktorom sa nadýmajú prsia ako u víťaza a hrdinu. Vzhľadom na to, že každé jednotlivé cvičenie vyžaduje aspoň 10 minút, odporúča sa začať s nácvikom v ľahu na chrbte a až neskoršie prejsť k dýchaniu v jogových sedoch.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite polohu ľah na chrbte. Pod hlavu si podložte vankúšik, čím sa vytvorí náznak džalandhára bandhy a uvoľní sa šija. Vytvorte si dokonalé pohodlie. Ak máte v zadnej časti tela poskracované svaly a ľah na rovnej podložke by vám spôsoboval napätie, podložte si zrolovaný uterák alebo deku podľa potreby pod kolená, pod kríže, prípadne pod krk. Môžete si podložiť hlavu aj hrudník, aby sa uvoľnila oblasť krížov. Uvoľní sa tým i bránica na hlbšie dýchanie.

2. Nadýchnite sa, zadržte dych a uvedomte si, čím ste zadržali dych. Zistíte, že ste stiahli, priškrtili isté miesto v hrdle. Pozvoľna uvoľňujte sťah v hrdle, ale nie úplne, a všimnite si, že takto môžete kontrolovane, pomaly vypustiť vzduch z pľúc, že veľkosť výdychového otvoru môžete ľubovoľne nastaviť od úplného uzavretia až po úplné uvoľnenie.

3. Udržujte mierne stiahnuté hrdlo počas nádychov aj výdychov.

4. Všimnite si, že pri nádychoch vzniká v hrdle tiahly zvuk sóóóó (alebo sáááá . . .) a pri výdychu zvuk háááá . . . m . (V sanskrite má výraz „SÓ — HAM" význam „TO SOM JA", pričom slovo „TO" znamená číre vedomie. Teda podľa jogovej tradície sledovaním uvedeného zvuku sa cvičiaci ponára do seba, dotýka sa svojej podstaty.)

5. Uvoľnite sťah hrdla až do tej miery, že spomenuté zvuky budú veľmi jemné, ale stále vnútorne počuteľné. Hrdlo je teraz stiahnuté tak nepatrne, že to vôbec nevyvoláva pocit nepohodlia.

6. Nacvičujte toto dýchanie dovtedy, kým sa úplne nevytratí pocit napätia v krku, kým nezostane len prosté vnímanie zvukov só, há.

7. Dýchajte uvoľnene, ale zhlboka, celými pľúcami. Nevydychujte s úsilím, nechajte len zo seba uniknúť vzduch až do získania pocitu prázdnoty a úplného uvoľnenia. Pri nádychoch nenadúvajte brucho, nenapĺňajte ani ostatné časti pľúc s úsilím. Starajte sa len o to, aby bolo zapojené dolné, stredné a horné dýchanie.

8. Dávajte pozor, aby zvuky só a há mali stále rovnakú výšku a intenzitu. Kontrolujte dýchanie pomocou zvukov.

9. Cvičte denne 10 minút dovtedy, kým sa vám plynulé a uvoľnené dýchanie celými pľúcami a schopnosť kontrolovať tento proces pomocou zvukov só, há nestane samozrejmou, skoro prirodzenou vlastnosťou.

10. Cvičte udždžájí aj v sede na stoličke, počas chôdze alebo pri cvičení ásan.

Už tento prvý stupeň udždžájí pomáha odstraňovať únavu a šetrí činnosť srdca. Môžu ho cvičiť aj ľudia s rozšírenou srdcovou komorou a s vrodenými chybami srdca. Odstraňuje úzkosť, ktorú mávajú ľudia chorí na srdce. Zvuk, ktorý vzniká v hrdle, sa veľmi ponáša na hlasité dýchanie pri zdravom spánku. Často takto dýchajú v spánku aj deti. Zvuk teda musí vznikať v oblasti hlasiviek, nie v nose alebo v nosohltane (to je rozdiel oproti brámarí!).

Šetriaci účinok na činnosť srdca sa vysvetľuje takto: Pri nádychu cez zúženú hlasivkovú štrbinu musia dýchacie svaly vyvinúť väčšiu aktivitu, aby prekonali odpor proti prúdeniu vzduchu v hrdle. Tým vznikne v pľúcach väčší podtlak, ktorý uľahčí prúdenie krvi zo srdca do pľúc, takže srdce vtedy nemusí vyvíjať zvyčajný pretlak. Pri výdychu odpor v hrdle spôsobí stúpnutie tlaku v pľúcach, a tým sa zlepšuje vytláčanie okysličenej krvi z pľúc do obehu. Udždžájí teda čiastočne sťažuje dýchanie, ale zlepšuje obeh krvi. Preto sa označuje aj ako druhé srdce. To, že takto dýchajú ľudia v spánku, by mohlo naznačovať, že ide o podporný mechanizmus umožňujúci srdcu odpočinúť si, keď časť jeho práce prevzali dýchacie svaly.

Prehĺbenie fázy nádychu alebo výdychu môžete využiť podľa svojej individuálnej potreby. Pri nízkom tlaku, depresii, skleslosti, zahlienenosti, zlom prekrvení pľúc sa pravdepodobne osvedčí prehĺbenie nádychu cez stiahnuté hlasivky. Výdych má prebiehať voľnejšie, až úplne uvoľnene, do úplnej relaxácie. Pri vysokom krvnom tlaku, napätosti, nepokoji a nespavosti je vhodné predĺžiť výdych a nádych nechať prebiehať voľne.

II. stupeň nácviku

1. V ľahu alebo v jogovom sede chvíľu dýchajte spôsobom podľa I. stupňa.

2. Keď sa vám upraví rytmus, plynulosť a hĺbka

dýchania, prejdite na vnímanie nádychov a výdychov v zmysle výkladu pojmov púraka a rečaka.
3. Citlivú, vnímavú pozornosť sústreďte do oblasti srdca a pľúc. Nesnažte sa srdce nejako ovplyvňovať, posilňovať ho a podobne. Zachovajte si len čistý prístup sebavnímania.
4. Ak cvičíte v sede a pociťujete napätie v šiji, spustite hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu (IV.1.10).
5. Ak vám cvičenie podľa bodov 1 až 4 už nerobí problémy, pripojte k nemu uddijána mudru (IV.1.2), zo začiatku aspoň počas púraky, neskôr trvale. Ruky si položte na kolená do polohy džňána mudrá (IV.1.5).
6. Každé cvičenie má trvať aspoň 10 minút.
7. Opakujte denne dovtedy, kým sa vám uddijána mudrá utvorí vždy samovoľne, bez úsilia, takže jej už nebudete musieť venovať pozornosť.

III. stupeň nácviku
1. Správne zaujmite niektorý jogový sed, prednostne padmásanu, a ruky si položte na kolená do polohy džňána mudrá (IV.1.5).
2. Utvorte džalandhára bandhu (IV.1.10), zatvorte oči a sústreďte sa do seba. Udržte si bdelú pozornosť a pritom maximálnu uvoľnenosť tela i mysle.
3. Niekoľkými dychovými cyklami prejdite cez I. a II. stupeň nácviku udždžájí pránájámy.
4. Po púrake (IV.2.1) utvorte antara kumbhaku (IV.2.2) a múla bandhu (IV.1.12). Prstami pravej ruky si stlačte nosové otvory, aby do nich nemohol vniknúť vzduch.
5. Keď budete mať pocit, že múla bandha ochabuje (asi o 10 až 15 sekúnd), zvoľna ju uvoľnite a pomaly, nenáhlivo vydýchnite.
6. Opakujte 10 až 15-krát. Medzi jednotlivé kumbhaky si môžete podľa potreby zaradiť oddychové chvíľky s normálnym dýchaním.
7. Počas kumbhaky nedvíhajte hlavu a vnímajte pocity, akoby dych presakoval cez povrch tela, cez pokožku. Nevyvolávajte si však predstavu týchto pocitov.
8. Ak pocítite nevoľnosť, okamžite prejdite k normálnemu dýchaniu a vráťte sa na čas k nižším stupňom nácviku.
9. Dĺžka nácviku je individuálna. Stupeň sa považuje za zvládnutý vtedy, keď cvičenie vykonávate bez akýchkoľvek rušivých pocitov, zrýchlenia dychu a prestávok.

IV. stupeň nácviku
1. Vykonajte všetko ako v bodoch 1 až 3 predchádzajúceho stupňa.
2. Po réčake (IV.2.1) utvorte báhja kumbhaku (IV.2.2) a uddijána bandhu (IV.1.11). Aj teraz si nos uzavrite prstami ruky.
3. Keď pocítite potrebu nadýchnuť sa, alebo keď začne slabnúť uddijána bandha, uvoľnite ju najprv, trochu ešte vydýchnite a celkom zvoľna sa nadýchnite. Nedopusťte, aby obnovenie dýchania nastalo prudko, alebo aby vám vnikol vzduch do pľúc počas báhja kumbhaky.
4. Opakujte asi 10-krát. Medzi jednotlivé kumbhaky si podľa potreby môžete zaradiť chvíľku oddychu s normálnym dýchaním.
5. Počas báhja kumbhaky môžete vnímať pocity na dráhach medzi panvovým dnom až vrchom hlavy, ale nič si nepredstavujte.
6. Ako v bodoch 8 a 9 predchádzajúceho stupňa.

V. stupeň nácviku
1. Vykonajte všetko ako v bodoch 1 až 3 III. stupňa.
2. Vydýchnite, vykonajte púraku a antara kumbhaku približne s 1 O-sekundovou výdržou podľa popisu v bodoch 4 a 5 III. stupňa.
3. Vykonajte réčaku a po nej báhja kumbhaku približne s 5-sekundovou výdržou podľa popisu v bodoch 2 a 3 IV. stupňa.
4. Oddýchnite si chvíľu pri normálnom dýchaní.
5. Celý cyklus podľa bodov 2 až 4 opakujte 5 až 10-krát.
6. Dodržujte ostatné pokyny uvedené pri III. a IV. stupni, ako aj v časti o kumbhake.

Nácvik udždžáji vo všetkých stupňoch sa má skončiť hlbokým nádychom (po antara kumbhake výdychom a nádychom). Potom treba chvíľu relaxovať v šavásane. Ak sa po cvičení objaví ospalosť a nechceme ísť ešte spať, pomôže nám cvičenie kapálabhátí alebo bhastrika, prípadne omytie tváre a rúk studenou vodou. Ospalosť však znamená, že sme cvičili nesprávne: buď s priveľmi dlhými kumbhakami, alebo nepozorne, mechanicky.

Okrem už spomínaných účinkov toto cvičenie posilňuje duševné vlastnosti, ako trpezlivosť, vytrvalosť, pokojnosť, vyrovnanosť a tvorivosť. Odstraňuje únavu, pasivitu, zlepšuje krvný obeh a výmenu plynov v pľúcach, dodáva organizmu vitálnu energiu. Udždžájí bez kumbhaky je vhodné aj pre tehotné ženy, najmä ak sedia v polohe bhadrásana.

IV.4 KAPÁLABHÁTÍ (žiariaca lebka)

Kapála znamená lebku, bhátí je svetlo, preto výraz kapálabhátí sa prekladá ako žiariaca lebka. Názov napovedá, že ide o cvik, pri ktorom sa má

pomocou dýchania prečistiť oblasť hlavy. Niekedy sa tento cvik označuje za ľahší variant bhastriky (IV.14), vhodný pre osoby, ktorým bhastrika nevyhovuje. Pri kapálabhátí sa vydychuje s úsilím, prudko a nádych prebieha samovoľne. Aktívne sa teda zapájajú na vykonanie výdychu dýchacie svaly, čo je dosť nezvyčajné, pretože pri bežnom dýchaní prebieha výdych len uvoľnením napätia dýchacích svalov.

Postup pri nácviku

1. Zaujmite vadžrásanu alebo iný jogový sed. Pre začiatočníkov je najlepšia vadžrásana, pretože uľahčuje pohyb brušnej steny a bránice. Chrbticu vystrite do vyváženej zvislej polohy a hlavu držte vzpriamenú.
2. Dlaň jednej ruky si položte na brucho, ukazovák druhej vztýčte asi 10 centimetrov pred ústami a predstavte si, že je to plameň sviečky, ktorý chcete prudko sfúknuť. Zošpúľte pery, vyrazte cez ne výdych a uvedomte si pritom pohyb brušnej steny pod priloženou rukou. Zistíte, že sa prudko stiahla oblasť podbruška, ako aj panvové dno. Ide teda o podobný lievikovitý pohyb zo všetkých strán, ako je popísané pri agnisáre II. Oblasť hornej polovice brucha je najmenej aktívna.
3. Po výdychu urobte krátku prestávku a nádych nechajte prebehnúť pomaly, nosom, samovoľne, uvoľnením brušnej steny a ponechaním voľnosti, aby sa telo nadýchlo samo od seba.
4. Zopakujte to isté, ale teraz zatvorte ústa a výdychy vyrážajte nosom. Chrbticu udržujte stále vzpriamenú, relatívne nehybnú.
5. Pokračujte v cvičení bez pomoci rúk, tie si položte na kolená a ďalej dýchajte už len nosom. Dbajte, aby ste pri snahe o prudké výdychy nezdvíhali plecia a nemykali hlavou. Celá výdychová aktivita musí vychádzať zo spodku brucha a má smerovať nahor. Keby ste pritom rozšírili hrudník a zdvihli plecia, oslabili by ste prudkosť výdychov.
6. Doprajte si čas na nádychy, aby ste pri cvičení nestrácali dych.
7. Uvedený postup bol prvou fázou nácviku, ktorej cieľom je naučiť sa základné prvky na cvičenie kapálabhátí: aktívny sťah brušnej steny a bránice pri výdychu a ich uvoľnenie pri nádychu, správne držanie tela a znehybnenie pliec i hlavy.
8. Teraz si všimnite zvuk, ktorý vzniká pri vyrážaní výdychov. Ak je v nose, ako napr. pri smrkaní alebo kýchnutí, potom ide o druh kapálabhátí, ktorý sa nazýva vzduchová sprcha a nepatrí do pránájámy. Je to očistná technika, pri ktorej prúd vzduchu čistí nosové dutiny.
9. Stiahnite mierne hlasivkovú štrbinu a nechajte v nej vzniknúť zvuk pri výdychoch. Potom trochu stiahnite mäkkú klenbu nosohltana a posuňte vznik zvuku vyššie. Smrkavé zvuky v nose ako v bode 8 sa už nemajú vyskytnúť.
10. Zmiernite prudkosť výdychov a sledujte účinok prúdu vzduchu čoraz vyššie, až po vrch hlavy alebo do stredu čela. Nič si nepredstavujte, len sa nechajte viesť vnútornými pocitmi. Môže nastať pocit spojenia medzi panvovým dnom (kde vzniká jemná múla bandha a sťahy podbruška) a niektorou oblasťou hlavy. Sledujte toto spojenie, až kam vás zavedie. Teraz ide o pránájámové kapálabhátí. Je to akoby jemný úder, ktorý smeruje zdola nahor do hlavy, približne do miesta, kde vyúsťujú čuchové nervy.
11. Učte sa správne vyvážiť stupeň výdychovej aktivity s uvoľnením dýchacích ciest. Nezdôrazňujte silovú stránku kapálabhátí, pretože to vyvoláva prevahu rušivých impulov zo svalov do mozgu. Naopak, jemné vnímanie impulzov, ktoré vznikli prúdením vzduchu, stimuluje podkôrové oblasti mozgu (viscerálny mozog). Tvár má byť pri cvičení uvoľnená. Ak vnímate údery kapálabhátí na povrchu tváre, pôsobí to rušivo, najmä pri väčšom počte opakovaní. Zvuk vznikajúci pri výdychoch je dôležitý zo začiatku, aby sa zvládla správna technika. Potom si už nevšímame zvuk, ale pocity z dotyku vzduchu.
12. Cvičenie stupňujte podľa svojich možností. Zo začiatku to bude možno 20 až 40 cyklov, neskôr sa ich počet zvýši na niekoľko stoviek.
13. Zo začiatku cvičte pomalšie, aby ste dobre vnímali, čo robíte, a nezafixovali si nesprávne návyky. Potom môžete frekvenciu zvyšovať v rozmedzí od 60 do 120 cyklov za minútu.
14. Medzi jednotlivými sériami, keď budete mať pocit únavy, dýchajte chvíľu voľne a zhlboka.

Pokročilejší cvičenci si môžu vyplniť prestávku antara kumbhakou. Zistia, že kapálabhátí umožňuje zadržať dych na pomerne dlhú dobu napriek zdanlivej únave. Unavená je len brušná stena, ale organizmus má kyslíka dosť.

15. Kapálabhátí sa môže spájať aj so striedavým uzatváraním nosových dierok podobne, ako je to popísané pri nádi šódhana pránájáme. Má o niečo silnejšie účinky ako predchádzajúce cvičenie (bod 10).

Kapálabhátí patrí medzi prípravné cviky na pránájámu. Intenzívne sa prekrvuje oblasť hlavy, čo môže najmä zo začiatku spôsobiť až ľahký závrat, pretože sa reflexne stiahnu cievy vedúce do mozgu. Keď sa vydýcha kysličník uhličitý, vzniká hyperventilačná alkalóza a pocit závratu. V takom prípade treba dýchanie upraviť tak, aby sa predĺžili, spomalili nádychy. Týmto cvikom sa masíruje celá brušná dutina, uvoľňujú sa hlieny i drobné nečistoty z dolnej časti pľúc, ktoré by tam ináč zostali. Zlepšuje sa aj držanie chrbtice v bedrovej oblasti. Cvik pôsobí budivo, aktivačne. Je nevhodný pri vysokom krvnom tlaku.

IV.5. VILOMA PRÁNÁJÁMA (prerušované dýchanie)

Je to spôsob dychania, pri ktorom sú nádychy a výdychy prerušované, rozkúskované krátkymi prestávkami. Každý nádych a výdych sa má prerušiť 4 až 5-krát, pričom čas každého prerušenia je 2 až 3 sekundy. Rovnako dlho trvajú aj intervaly obnovenia dýchania, takže nádychy a výdychy sa predĺžia na 20 až 30 sekúnd. Nácvik je vhodné rozdeliť do viacerých etáp, pretože jednak je to nezvyčajná záťaž, jednak účinky prerušovaného nádychu a výdychu sú rozličné a treba sa s nimi oboznámiť osobitne.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite niektorý jogový sed, vystrite chrbticu a hlavu do zvislej, vyváženej polohy.
2. Vykonajte krátku, asi trojsekundovú púraku (čiastočný nádych), potom asi trojsekundovú kumbhaku (zádrž dychu), opäť trojsekundovú púraku atď., až do úplnej púraky.
3. Vykonajte rečaku (výdych) úplne voľne, bez prerušenia.
4. To je jeden cyklus vilomy I. stupňa. Opakujte ho aspoň 10-krát, najmenej dva týždne. Je to cvičenie vhodné pri nízkom krvnom tlaku, skleslosti, malátnosti a podobne.

II. stupeň nácviku

Cvičí sa podobne ako I. stupeň, ibaže teraz sa prerušuje rečaka (výdych) a púraka (nádych) prebieha plynule. Toto cvičenie pôsobí dobre proti napätiu, nepokoju a vysokému krvnému tlaku.

III. stupeň nácviku

Ide i spojenie I. a II. stupňa. Znamená to, že jeden nádych a výdych trvá až jednu minútu, teda cvičenie predstavuje intenzívny tréning na srdcovo-cievny systém a dýchacie orgány. Tento stupeň je vhodný pre zdravých jednotlivcov ako príprava na náročnejšie cvičenia pránájámy.

IV. stupeň nácviku

Možno k nemu pristúpiť len po dokonalom zvládnutí III. stupňa. Cvičí sa podobne ako III. stupeň, ale po nádychu sa zaraďuje asi 10 až 15-sekundová antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou (krčný uzáver) a múla bandhou (spodný uzáver). Vzhľadom na to, že čas trvania nádychu a výdychu je už i tak dosť dlhý, treba voliť najprv kratšiu zádrž a len postupne ju predlžovať. Účinok je budivý, tonizujúci.

V. stupeň nácviku

Cvičí sa ako v III. stupni, teda prerušované sú nádychy i výdychy, no pridáva sa k nim asi na 5 až 6 sekúnd báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou (krčný uzáver) a uddijána bandhou (brušný uzáver). Toto cvičenie pôsobí tlmivo na vonkajšiu aktivitu.

VI. stupeň nácviku

Tento stupeň je spojením IV. a V. stupňa, teda: prerušovaná púraka — antara kumbhaka — prerušovaná rečaka — báhja kumbhaka. K tomu sa pridávajú príslušné bandhy a mudry. Je to už pomerne náročné cvičenie, vhodné len pre dobre trénovaných jogistov.

IV.6 ANULOMA PRÁNÁJÁMA (brzdený výdych)

Je to spôsob dýchania, pri ktorom sa nadychuje voľne, cez obidve nosové dierky, a vydychuje sa proti miernemu odporu. Odpor sa vytvára miernym stlačením nozdier pomocou palca a prstenníka pravej ruky. Nácvik je vhodné rozdeliť do niekoľkých stupňov.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite niektorý jogový sed a vystrite chrbticu i hlavu do zvislej, vyváženej polohy.
2. Ľavú ruku si položte na koleno a pravou utvorte násagra mudru.
3. Vydýchnite a vykonajte púraku (nádych) cez obidve úplne voľné nosové dierky.
4. Jemne stlačte okraje nosa tak, aby pri rečake (výdychu) prúdilo cez obidve zúžené nosové dierky rovnaké množstvo vzduchu.
5. Vydychujte pomaly, nenásilne a prstami jemne regulujte odpor proti prúdeniu v nosových dierkach.
6. Pred ďalšou púrakou celkom uvoľnite dierky, prípadne si v tom čase môžete položiť ruku na koleno.
7. Opakujte aspoň 10-krát, približne dva týždne.

II. stupeň nácviku

8. Zaujmite telesnú polohu a vykonajte púraku ako v bodoch 1 až 3 I. stupňa.
9. Stlačte prstenníkom ľavú nosovú dierku tak, aby sa úplne uzavrela, ale aby sa pritom neskrivila nosová priehradka.

10. Vykonajte rečaku pravou nosovou dierkou, ktorá je mierne stlačená palcom.
11. Uvoľnite obidve nosové dierky a vykonajte púraku.
12. Uzavrite palcom pravú nosovú dierku a vykonajte rečaku ľavou. Veľkosť jej otvoru regulujte tlakom prstenníka na nozdru tak, aby sa vytvoril rovnaký prietokový odpor, ako bol na pravej strane.
13. Opakujte najmenej 10-krát aspoň dva týždne.

III. stupeň nácviku
Podobá sa I. stupňu, teda nadychuje a vydychuje sa obidvoma nosovými dierkami, ale pridáva sa k tomu antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou a múla bandhou.

IV. stupeň nácviku
Podobá sa II. stupňu, teda vydychuje sa striedavo cez pravú a ľavú nosovú dierku, ale pridáva sa k tomu antara kumbhaka s džalandhára bandhou a múla bandhou.

V. a VI. stupeň nácviku
Cvičí sa opäť ako v I. a II. stupni, lenže teraz sa po výdychu zaraďuje báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou a uddijána bandhou.

VII. a VIII. stupeň nácviku
Cvičí sa ako v I. a II. stupni, ibaže po púrake a rečake sa zaraďujú obe kumbhaky a príslušné bandhy a mudry ako v V. a VI. stupni nácviku.

Účinky: Prvé dva stupne nácviku slúžia na získanie zručnosti a citlivosti prstov rúk pri regulácii prietoku vzduchu cez nosové otvory. Ďalšie stupne sú určené pre pokročilejších jogistov na zvýšenie výkonnosti organizmu, zlepšenie sústredenosti a vnímavosti. Anuloma pránájáma predlžuje fázu výdychu, čo pôsobí proti vysokému krvnému tlaku a vyvoláva celkové upokojenie. Okrem toho sa čistia a uvoľňujú nosové prieduchy. Táto pránájáma je dobrým tréningom na náročnejšie cvičenia popísané v časti o dychových vzorcoch (IV.8).

IV.7 PRATILOMA PRÁNÁJÁMA (brzdený nádych)

Pri tomto spôsobe dýchania sa vydychuje voľne cez obidve nosové dierky a nadychuje sa proti miernemu odporu. Odpor sa dosahuje stlačením stien nosa pomocou prstov ruky. Nácvik sa odporúča rozdeliť do niekoľkých stupňov.

I. stupeň nácviku
1.V niektorom jogovom sede vystrite chrbticu a hlavu do zvislej, vyváženej polohy.
2. Utvorte násagra mudru (IV. 1.4).
3. Vykonajte rečaku (výdych) cez obidve úplne voľné nosové dierky.
4. Jemne stlačte okraje nosa tak, aby pri púrake (nádychu) prúdilo cez obidve zúžené nosové dierky rovnaké množstvo vzduchu.
5. Nadychujte zvoľna, bez úsilia a prstami jemne kontrolujte symetriu prúdenia v obidvoch dierkach.
6. Uvoľnite nos a vykonajte rečaku (výdych). V tom čase si ruku môžete položiť na koleno.
7. Opakujte aspoň 10-krát, približne dva týždne.

II. stupeň nácviku
8. Zaujmite polohu a vykonajte rečaku ako v bodoch 1 až 3 I. stupňa.
9. Tlakom prstenníka úplne uzavrite ľavú nosovú dierku tak, aby sa neskrivila nosová priehradka.
10. Vykonajte púraku cez pravú nosovú dierku, ktorá je čiastočne zmešená tlakom palca na stenu nosa. Nadychujte nenásilne, zvoľna, citlivo.
11. Uvoľnite obidve nosové dierky a vykonajte rečaku.
12. Uzavrite palcom pravú nosovú dierku a vykonajte púraku ľavou dierkou. Jej veľkosť udržujte tlakom prstenníka tak, aby sa vytvoril rovnaký prietokový odpor, ako bol na pravej strane.
13. Opakujte najmenej 10-krát, aspoň dva týždne.

III. stupeň nácviku
Podobá sa I. stupňu, teda nadychuje sa obidvoma mierne stlačenými a vydychuje obidvoma úplne uvoľnenými nosovými dierkami. K tomu sa pripája antara kumbhaka (zádrž po nádychu), ako aj džalandhára bandha a múla bandha.

IV. stupeň nácviku
Podobá sa II. stupňu, teda nadychuje sa striedavo cez mierne stlačenú pravú a ľavú nosovú dierku a vydychuje sa obidvoma úplne uvoľnenými nosovými dierkami. K tomu sa pripája ako v III. stupni antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou a múla bandhou.

V. a VI. stupeň nácviku
Cvičí sa ako v I. a II. stupni a navyše sa pripája báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou a uddijána bandhou.

VII. a VIII. stupeň nácviku
Cvičí sa ako v I. a II. stupni, ale po púrake sa zaraďuje antara kumbhaka, džalandhára bandha a múla bandha a po rečake báhja kumbhaka,

džalandhára bandha a uddijána bandha. Je to teda spojenie V. a VI. stupňa nácviku.

Účinky: Prvé dva stupne slúžia na získanie schopnosti citlivo regulovať pomocou prstov rúk prietok vzduchu cez privreté nosové prieduchy. Ostatné stupne sú určené pre vyspelejších jogistov na zlepšenie vnímavosti a sústredenosti. Pri pratiloma pránájáme sa predlžuje fáza nádychu, takže pôsobí budivo, tonizačne. Vhodná je pri nízkom krvnom tlaku (prvé štyri stupne). Podobne ako anuloma, aj pratiloma je vhodným tréningom na náročnejšie cvičenia pránájámy, najmä so zaradením ťažších dychových vzorcov.

IV.8 SAMAVRITTI A VISAMAVRITTI PRÁNÁJÁMA

(symetrické a asymetrické dychové vzorce)

„Na skrotenie leva, slona alebo tigra treba veľa času a trpezlivosti. Pránájámu treba krotiť ešte pomalšie, ináč žiakovi uškodí."

(Svátmáráma)

Dýchanie podľa zvoleného vzorca, teda odpočítavanie dĺžky trvania nádychov, výdychov a zádrží, má pri výcviku viacero účinkov. Hoci je to pomocný prostriedok, nesmieme ho podceňovať, pretože poskytuje cvičiacemu najmä v začiatkoch pevnú oporu a istotu správneho postupu.

Predovšetkým je to udržanie zvoleného rytmu. Z bežného života poznáme, že aj udržanie pravidelnosti hrubších telesných prejavov, ako napríklad rytmus pochodového kroku, prostné cvičenia a podobne, sa nezaobíde bez odpočítavania. V hudbe, pri tanci, pri zosúladení skupinových cvičení sa klopkanie, pískanie a počítanie pokladá za samozrejmosť, bez ktorej by sme sa ťažko dopracovali k nejakému výsledku. Aj v jogovom výcviku treba začať s odpočítavaním rytmu už na samom začiatku. Pri nácviku plného jogového dychu, pri spájaní dýchania s pohybom, v etape prípravných cvičení sa začiatočník nezaobíde bez počítania.

Celý vesmír je symfóniou rytmických vibrácií, ktorým je vystavené všetko živé i neživé. So silným pôsobením rytmov na človeka počítali už šamanské bubny, prastaré tance, pohybové rituály, ale i moderná rocková hudba. Sú to prejavy rytmov, dalo by sa povedať, na hrubšej úrovni. Pravda, existujú aj iné, zložitejšie rytmy, ktorých účinky sa nedajú pozorovať ako pri čardáši, pretože zasahujú jemnejšie zložky ľudskej bytosti. O tieto rytmy nám ide pri pránájáme.

Bežné nádychy a výdychy (podľa jogovej terminológie švása a prašvása) sú výsledkom pôsobenia našich emócií, vôľovej činnosti a metabolických procesov. Pri intenzívnej duševnej činnosti sa dych zrýchľuje a stáva sa povrchným. Rytmus dýchania sa prispôsobuje aj našej svalovej záťaži — to je všeobecne známe. Keď máme plný žalúdok, dýchanie sa spomalí. Teda rytmus a hĺbka samovoľného dýchania je zrkadlom činnosti celého organizmu, všetkých jeho zložiek.

Pránájáma je vôľou riadené dýchanie. Predpokladá sa pritom, že predchádzajúcim výcvikom bolo uvedené do rovnováhy pôsobenie citových, metabolických a svalových podnetov. Preto sú v jogovom výcviku pred pránájámu zaradené jama, nijama a ásany. Pránájámové dýchanie je vykonávané bez emócií a iných rušivých vplyvov. Je to pokojné a presné ovládanie rytmu dýchania. Na to slúžia dychové vzorce a často i mantry (skupiny hlások). Tieto vzorce a mantry majú byť bez emotívnych a myšlienkových obsahov. Ich hlavným poslaním je udržiavať počas cvičenia zvolený rytmus dýchania. V niektorých strediskách jogy sa pránájáma často kombinuje s gajátrí (verš). Počas nádychu sa v duchu vyslovuje gajátrí, potom sa zadrží dych a pri výdychu sa vyslovuje mantra ÓM. Predĺženie M pri výdychu vyvoláva upokojenie a pocit rovnováhy, v ktorom treba po ukončení výdychu chvíľu zotrvať. Zádrž dychu po nádychu pôsobí budivo, aktivujúco, extrovertne; zádrž po výdychu pôsobí tíšivo, upokojujúco, introvertne.

Dychové vzorce, prípadne mantry a gajátrí, pomáhajú teda dodržať rytmus dýchania, ale aj udržať na uzde pozornosť cvičiaceho. Počítanie je jednoduchá, takmer mechanická úloha, ktorá nevyžaduje intelektuálnu činnosť, na druhej strane však nedovolí mysli unikať, túlať sa. Je to akási clona pred rušivými vplyvmi, pevný záchytný bod pre myseľ, ktorá nie je schopná úplne sa zbaviť rušivých myšlienok. Až pri vysokej pokročilosti výcviku v pránájáme je možné od počítania upustiť a plne sa venovať vnímaniu pránickej aktivity.

Cennú službu poskytujú dychové vzorce pri ochrane zdravia cvičiaceho. Umožňujú merať dĺžky nádychov, výdychov a zádrží. Náročnosť dychových vzorcov sa má zvyšovať postupne, nenásilne, bez akýchkoľvek nepríjemných sprievodných javov. Pri vôľou riadenom dýchaní ide o zásah do chúlostivých funkcií organizmu, ktoré sa majú časom posilniť, zdokonaliť a ovládnuť. Preto treba postupovať s citom a obozretne. Má sa vychádzať z nenáročného vzorca, podľa ktorého je cvičiaci schopný dýchať ľubovoľne dlho bez akýchkoľvek príznakov lapania po dychu, búšenia srdca, pocitu prázdnoty v hlave alebo čkania. K týmto príznakom by nemalo dôjsť ani niekoľko hodín po cvičení. Ak sa počas dvoch týždňov pravidelného denného cvičenia podľa zvoleného vzorca neobjaví ani jeden z nich, možno prejsť k náročnejšiemu vzorcu a znova cvičiť podľa

neho aspoň dva týždne. Tak je možné bezpečne sa dopracovať k obdivuhodným výkonom, ktoré, pravda, nie sú nijakým zázrakom, ale výsledkom tréningu.

Na dýchanie podľa vzorcov je vhodné naučiť sa počítať v sekundových intervaloch. Vezmite si hodinky so sekundovou ručičkou a počítajte chvíľu v súlade s jej chodom tak, aby ste za 10 sekúnd napočítali do 10. To bude rytmus počítania pri cvičení.

Najbezpečnejší východiskový rytmus si môžeme zistiť tak, že počas relaxácie chvíľu pozorujeme svoj dych. Potom si odpočítame, ako dlho trval nádych. Pre istotu to zopakujeme viackrát. Priemer nameraných hodnôt pri nádychu zaokrúhlime na celé číslo, vynásobíme ho dvoma a to bude čas trvania výdychu. Náš dychový vzorec bude teda N : V = 1 : 2. Vzhľadom na potrebu vnímať odozvy z organizmu, nemal by čas trvania nádychu klesnúť pod tri—štyri sekundy, pretože pri väčšej rýchlosti dýchania by sme toho veľa nenapozorovali. S takýmto dychovým vzorcom môžeme vystačiť dlhší čas a využiť predovšetkým relaxačné účinky predĺženého výdychu. Postupne sa nám bude dych prehlbovať, takže pohodlne prejdeme k náročnejším dychovým vzorcom, napr. N : V = 3 : 6, 4 : 8, 5 : 10, 6 : 12 atď.

V klasickom jogovom tréningu sa na systematické zvládnutie náročnejších dychových vzorcov ako prvý používa systém symetrického dýchania — samavritti pránájáma a po ňom systém asymetrického dýchania — visamavritti pránájáma.

Samavritti pránájáma

Ide v nej o to, aby sa dosiahol rovnaký čas trvania všetkých štyroch fáz dychu, teda: nádych (N) — púraka, výdych (V) — rečaka, zádrž po nádychu (Z_N) — antara kumbhaka a zádrž po výdychu (Z_V) — báhja kumbhaka. Konečný dychový vzorec je: $N : Z_N : V : Z_V = 1 : 1 : 1 : 1$. Ak si zvolíme za základ nádych v trvaní 5 sekúnd, potom jeden dychový cyklus bude trvať 20 sekúnd a to už je poriadne spomalenie, pretože pri bežnom dýchaní trvá dychový vyklus asi štyri sekundy.

Nácvik prebieha tak, že zo začiatku sa volí len vyrovnaný nádych a výdych, napríklad N : V = 4 : 4. Až po dosiahnutí plynulosti, jemnosti a nenásilnosti obidvoch fáz sa postupne začne pridávať aj zádrž po nádychu $N : Z_N : V = 4 : 1 : 4$, 4 : 2 : 4, 4 : 3 : 4, 4 : 4 : 4.

Pri každom vzorci je potrebné zostať dovtedy, kým nemáme istotu, že sme ho zvládli, čoho dôkazom je aj úplne pohodlný prechod k nasledujúcemu vzorcu.

Po zvládnutí uvedenej prvej časti cvičenia možno pristúpiť k postupnému zvyšovaniu zádrže po výdychu. Vzorce plynulého prechodu sú $N : Z_N : V : Z_V = 4 : 4 : 4 : 1$, 4 : 4 : 4 : 2, 4 : 4 : 4 : 3, 4 : 4 : 4 : 4. Kto má výkonnejšie pľúca, môže skúsiť 5 : 5 : 5 : 5.

Visamavritti pránájáma

Je to asymetrické dýchanie vedúce k zvládnutiu vzorca klasickej pránájámy $N : Z_N : V : Z_V = 1 : 4 : 2 : 1$. Predpokladom je predchádzajúce zvládnutie samavritti pránájámy, pretože na visamavritti pránájámu sú potrebné pevné pľúca a zdravé nervy. Postup je taký, že opäť sa systematicky a veľmi obozretne zvyšuje záťaž, najprv so zádržou po nádychu. Používajú sa dychové vzorce: $N : Z_N : V = 4 : 8 : 4$, 4 : 12 : 4, 4 : 16 : 4, 4 : 16 : 6, 4 : 16 : 8.

Keď bezpečne zvládneme posledný z uvedených vzorcov, začneme pridávať zádrž po výdychu podľa vzorcov $N : Z_N : V : Z_V = 4 : 16 : 8 : 2$, 4 : 16 : 8 : 3, 4 : 16 : 8 : 4. Aj pre zdravé pľúca a srdce je to dosť náročné, pretože to znamená menej než dva dychové cykly za minútu. Ak sa zvolí vzorec 5 : 20 : 10 : 5, ide už o desaťnásobné spomalenie dýchania oproti bežnému automatickému dýchaniu.

Po zvládnutí uvedených základných pránájám sa v dychových vzorcoch dajú robiť rozličné zámeny hodnôt. Vyskytujú sa tvrdenia, že pomocou rozmanitých rytmov dýchania možno ovplyvniť určité orgány v tele, zatiaľ však chýbajú informácie o potvrdení týchto účinkov vedeckými metódami. Napríklad Gítananda uvádza tieto vzorce (použ. lit. 17):

$N : Z_N : V : Z_V$	pôsobí na
4 : 16 : 8 : 4	pľúca
4 : 4 : 16 : 8	pečeň
8 : 4 : 4 : 16	tráviace orgány
16 : 8 : 4 : 4	vylučovacie orgány
4 : 16 : 8 : 0	srdce

Naproti tomu podľa Goyala (použ. lit. 18) je dychový vzorec pre srdce 4 : 4 : 8 : 4. Preto zatiaľ berme podobné informácie s istou rezervovanosťou a počkajme, až sa potvrdia serióznym výskumom.

O náročnosti dychových vzorcov sa dá hovoriť len v súvislosti s počtom opakovaní, teda koľko dychových cyklov vykonáme podľa zvoleného vzorca. Ideálne je, ak žiaka vedie skúsený učiteľ, ktorý pozorne sleduje jeho vývoj a sám určuje stupeň tréningového zaťaženia. Pri samostatnom postupe treba bezpodmienečne rešpektovať inštrukcie uvedené v tejto i v ostatných statiach o pránájáme. Pokiaľ ide o počet opakovaní dychových cyklov, treba stanoviť dve krajné hodnoty. Ako minimálny počet uvádza dr. Bhole 10 cyklov — aby sa zvolená technika ako-tak prejavila v preladení organizmu. Maximálny počet je ohraničený príkazom: nikdy

necvičte do únavy a vysilenia! Obidve tieto podmienky splníme, ak budeme pravidelne denne cvičiť aspoň 15 minút. Je to pravdepodobne minimálny čas, ktorý treba venovať pránájáme, ak sa ňou chceme aspoň trochu seriózne zaoberať.

Pre vážnych adeptov jogy niektoré staré texty odporúčajú cvičiť pránájámu štyrikrát denne: skoro ráno, napoludnie, večer a o polnoci. Iné pramene odporúčajú pre každý typ pránájámy osobitné tréningové nasadenie. Okrem toho sa vyžaduje zakaždým vykonať veľký počet dychových cyklov, napríklad 80 alebo 108. Takéto náročné podmienky sú pre bežného pracujúceho človeka prakticky nesplniteľné, a tak buďme radi, keď pránájáme venujeme aspoň tých 15—20 minút denne.

Ak by sa však predsa len vyskytli záujemci, ktorí by pránájáme chceli venovať viac času, uvedieme ešte niekoľko ďalších informácií o sprievodných javoch. Ľahké potenie, chvenie a vibrácie sú prípustné a pri dodržaní ostatných podmienok tréningu potvrdzujú správnosť vykonávania pránájámy. Je to teda podobné ako pri inom športovom tréningu : ak sa človek nepotí, sotva možno hovoriť o zvyšovaní kondície. Pravda, netrénovanému nováčikovi môže také spotenie uškodiť na zdraví.

Na druhej strane, po primeranom športovom tréningu nemôže dôjsť k pocitom apatie, ubitosti, vysilenia. Práve naopak, majú to byť pocity zdravia, vitality, energie a duševnej pohody. Podobne aj po cvičení pránájámy sa človek musí cítiť ľahko, zdravo, vyvážene. Ak sa objavia pocity prázdnoty v hlave, straty dychu, ilúzie a čkanie, potom išlo o hrubé porušenie zásad výcviku.

Pri náročnejších cvičeniach sa môže ešte objaviť zvýšená tvorba tepla, prehriatie. V tom prípade treba cvičenie aspoň na jeden deň prerušiť, natrieť si trup, päty a chodidlá olejom a po chvíli sa vykúpať v teplej vode. Potom nasleduje štvrťhodinová relaxácia v šavásane. Dôjde tým k ochladeniu, takže na druhý deň možno pokračovať v cvičebnom programe.

IV.9 SÚRJA BHEDANA PRÁNÁJÁMA (prenikanie slnkom)

Súrja znamená slnko, bhedana prebodnúť, preniknúť. Cvičenie spočíva v tom, že všetky nádychy sa robia cez pravú nosovú dierku a výdychy cez ľavú. Na usmerňovanie vzduchu sa používajú prsty pravej ruky, ktorými sa striedavo stláčajú a uvoľňujú nozdry — tlakom na vonkajšie steny nosových dierok.

Podmienkou na vykonávanie cvičenia sú uvoľnené nosové prieduchy. Niektoré spôsoby ich uvoľnenia sú popísané v časti Osobné predpoklady na cvičenie pránájámy. Na plnohodnotné cvičenie je okrem toho potrebné: niektorý jogový sed, púraka, rečaka, antara kumbhaka, múla bandha, uddijána mudrá, prípadne aj džňána mudrá.

Postup pri nácviku

1. Zaujmite pohodlný jogový sed s vystretou chrbticou.
2. Spustite hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu (IV.1.10).
3. Ľavú ruku položte voľne na koleno ľavej nohy, prípadne ju dajte do polohy džňána mudrá (IV.1.5). Pravú ruku dajte do polohy násagra mudrá (IV.1.4).
4. Tlakom ukazováka na nozdru úplne uzavrite ľavú nosovú dierku. Tlakom palca na okraj druhej nozdry mierne privrite pravú nosovú dierku.
5. Vykonajte pomalý, hlboký nádych (púraka) cez pravú nosovú dierku a vnímajte prúdenie vzduchu okolo končeka palca a okolo priškrteného vstupného otvoru nosovej dierky. Počúvajte jemný syčivý zvuk, ktorý pritom vzniká, a pomocou tlaku palca udržujte stálu úroveň jeho výšky a hlasitosti. Na nozdru netlačte nechtom, ale mäkkou špičkou palca. Počas nádychu mierne stiahnite dolnú polovicu brucha (uddijána mudrá, IV.1.2).
6. Uzavrite obidve nosové dierky a na niekoľko sekúnd zadržte dych (antara kumbhaka, IV.2.2). Udržujte uddijána mudru a pripojte k nej múla bandhu (IV. 1.12).
7. Čiastočne uvoľnite ľavú nosovú dierku a mäkkým končekom prstenníka nastavte veľkosť otvoru. Vykonajte pomalý výdych (rečaka). Aj teraz vnímajte prúdenie vzduchu okolo prsta a okraja nosovej dierky a udržujte konštantnú hlasitosť a výšku zvuku. Súčasne s výdychom uvoľnite múla bandhu.
8. To je jeden cyklus. Opakujte ho 5 až 10 minút.

Trvanie nádychov a výdychov musí byť stále rovnaké: N : V = 1 : 1, napríklad 4 : 4, 6 : 6 a pod. Počas cvičenia udržujte chrbticu vzpriamenú, oči zatvorené, telo a najmä tvár majú byť maximálne uvoľnené. Vedomie treba úplne pohrúžiť do vnímania zvuku pri púrake a rečake a pocitov pri kumbhake. Dýchanie má byť hlboké, ale uvoľnené. Pomalosť dýchania je daná zvoleným dychovým vzorcom, ktorého rytmus treba dodržiavať počas celého cvičenia.

Účinky: V pravej nosovej dierke je začiatok tzv. pingaly. Táto dráha sa nazýva aj súrja nádi — slnečná dráha. Jednosmerným prúdom vzduchu

v nose je táto dráha stimulovaná, čo sa prejavuje v budivom účinku na nervový systém. Nie je to však dráždenie, ale posilňovanie. Okrem toho súrja bhedana zlepšuje trávenie a čistí sinusy (priľahlé dutiny v nose). Vzhľadom na to, že sa dýcha proti väčšiemu odporu ako pri uddždájí pránájáme, účinky na krvný obeh sú ešte intenzívnejšie (pozri IV.3). Pre svoj budivý účinok je súrja bhedana vhodná pre osoby s nízkym krvným tlakom. Pri vysokom krvnom tlaku a oslabeniach srdca sa takisto môže cvičiť, no bez antara kumbhaky.

IV.10 ČANDRA BHEDANA PRÁNÁJÁMA (prenikanie mesiacom)

Čandra znamená Mesiac, teda i symbol noci, spánku a útlmu. V ľavej nosovej dierke sa začína dráha čandra nádi, nazvaná aj ida alebo mesačná dráha.

Čandra bhedana pránájáma sa cvičí podobne ako súrja bhedana pránájáma, ibaže nádychy (púraka) sa vykonávajú ľavou nosovou dierkou a výdychy (rečaka) pravou.

Účinky: Jednosmerným prúdom vzduchu v nose sa týmto cvičením stimuluje mesačná dráha (ida), čo sa prejavuje v tlmivom účinku na nervový systém. Preto sa tento spôsob dýchania odporúča pri vysokom krvnom tlaku, psychickom napätí a podráždenosti. Staré texty túto pránájámu neuvádzajú (možno v dávnych časoch boli ľudia pokojnejší).

IV.11 NÁDI ŠÓDHANA PRÁNÁJÁMA (striedavé dýchanie)

Pod týmto názvom sa v joge rozumie čistenie (uvoľňovanie) dráh v tele (nádi) pomocou usmernených prúdov vzduchu v nosových prieduchoch. Usmernenie sa robí prstami ruky, ktoré striedavo uzatvárajú a otvárajú nosové dierky. Funkcia nosových dierok sa pritom pravidelne strieda: nádych ľavou a výdych **pravou, vzápätí nasleduje nádych** pravou, výdych ľavou. Je to teda kombinácia čandra a súrja bhedana pránájámy.

Zámerom cvičenia je podľa možnosti úplne rovnako stimulovať nervové zakončenia v obidvoch nosových prieduchoch, súvisiace dráhy (nádi) a obidve mozgové hemisféry. Tieto účinky boli dokázané vedecky.

Predpoklady na cvičenie nádi šódhany sú podobné ako pri súrja bhedana pránájáme: uvoľnené nosové prieduchy, niektorý jogový sed a pre pokročilejších aj príslušné bandhy a mudry.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite niektorý jogový sed, v ktorom pohodlne vydržíte zotrvať aspoň štvrť hodiny. Vadžrásana (sed kľačmo) je tu najmenej vhodná.

2. Položte si ruky na kolená, zatvorte oči, uvoľnite telo i myseľ a 2 až 5 minút relaxujte. Uvedomujte si len telo a najmä dych. Ak je jedna nosová dierka značne zúžená či úplne uzatvorená, znamená to, že máte v organizme nerovnováhu alebo nepokoj.

3. Utvorte násagra mudru (IV.1.4).

4. Palcom jemne stlačte stenu pravej nosovej dierky a uzatvorte ju. Nadýchnite (púraka) a vydýchnite (rečaka) 5-krát ľavou nosovou dierkou (NĽ, VĽ). Dýchajte uvoľnene, pomaly, bez počuteľného zvuku.

5. Uzatvorte prstenníkom ľavú nosovú dierku, uvoľnite pravú a vykonajte ňou takisto 5 nádychov a výdychov (NP, VP).

6. Cvičenie podľa bodov 4 a 5 opakujte 20-krát, teda dovedna vykonáte 200 nádychov a výdychov (spôsobom púraka a rečaka), čo pri normálnom dýchaní trvá približne 15 minút. Cvičte sústredene, pozorne a vnímavo.

7. I. stupeň precvičujte aspoň 15 dní. Ak by vám 20 opakovaní bolo spočiatku priveľa, rozdeľte si to na tri etapy po piatich dňoch. Prvých päť dní 10 opakovaní, druhých päť dní 15 a posledných päť dní 20 opakovaní. Prekážať môže aj pobolievanie zo zdvihnutej pravej ruky. V tom prípade ju po každom opakovaní položte na koleno, uvoľnite a vykonajte jeden nádych a výdych obidvoma nosovými dierkami. Potom znova utvorte násagra mudru a pokračujte v cvičení. Aj počas prestávky ostaňte bdelí a pozorní, stále sústredení na dýchanie. Presne odpočítavajte počty dychov a počty opakovaní.

II. stupeň nácviku

8. Po zaujatí zvoleného jogového sedu si v prípravnej fáze (ktorá trvá 2—5 minút) naladte rytmus dýchania v pomere nádych : výdych = 1 : 1. Odpočítavajte si v duchu tento rytmus, napríklad v pomere N : V = 4 : 4.

Keďže toto počítanie môže pri súčasnom odpočítavaní počtu opakovaní pôsobiť rušivo, odporúča sa

na to použiť prsty ľavej ruky, ktorá leží na kolene. Iná metóda je vyslovovať si v duchu pri nádychu slabiku ÓM—ÓM—ÓM—ÓM a pri výdychu opäť ÓM—ÓM—ÓM—ÓM. Ak si tento rytmus ustálite, nebudete musieť počítať dychový vzorec a môžete sledovať len počet opakovaní.

Keď zistíte, že jedna nosová dierka je menej priechodná alebo uzavretá, uvoľnite ju niektorým už popísaným spôsobom. (Pokiaľ nie je nosový prieduch upchatý hlienom, čo býva najčastejší prípad, ide o celkovú odozvu a zdurenie nosovej sliznice nastalo na vazomotorickom podklade.) Prípadne nadychujte len druhou dierkou dovtedy, kým sa nevytvorí približná rovnováha. Až potom prejdite k pránájáme.

9. Utvorte násagra mudru (IV.1.4) a tlakom palca uzatvorte pravú nosovú dierku. Špičkou prstenníka (nie nechtom) pritlačte na okraj ľavej nozdry a mierne zmenšite vstupný otvor ľavej nosovej dierky.

10. Vykonajte púraku (pránájámový nádych), pomaly, zhlboka, cez otvor ľavej nosovej dierky, a prstom udržujte stálu veľkosť otvoru.

11. Úplne uzatvorte ľavú nosovú dierku a čiastočne uvoľnite pravú. Vykonajte rečaku (pránájámový výdych), pomaly, zhlboka, cez mierne zúžený otvor pravej nosovej dierky, ktorú stále kontrolujte palcom.

12. Vykonajte púraku cez pravú nosovú dierku.

13. Uzatvorte pravú nosovú dierku, mierne uvoľnite ľavú a vykonajte rečaku.

14. To je jeden okruh. Cvičte 5 až 10 okruhov bez prerušenia, t. j. 4 až 8 minút.

15. Cvičenie ukončite relaxáciou v šavásane.

Udržujte stále rovnakú dĺžku nádychov a výdychov. Sledujte, či pri cvičení a po ňom nedochádza k lapaniu po vzduchu, nepríjemným pocitom pri srdci alebo k závratu. Ak sa to vyskytne, môžete:

a) skrátiť dĺžku nádychov a výdychov, napríklad z 8:8 na 5:5;

b) viac uvoľniť stlačenie nozdier, aby bol menší odpor proti prúdeniu vzduchu pri dýchaní.

Na dosiahnutie úplnej pravidelnosti dýchania a udržanie rovnakej dĺžky nádychov a výdychov je potrebné cvičiť podľa uvedeného postupu dlhší čas, 5 až 6 týždňov. Len potom možno pristúpiť k zložitejšiemu dychovému vzorcu a zaradiť antara kumbhaku (zádrž po nádychu), pričom sa tým nesmie porušiť vyrovnanosť dĺžky trvania nádychov a výdychov.

III. stupeň nácviku

16. Zaujmite jogový sed a zvoľte si dychový vzorec, v ktorom je zahrnutá aj zádrž po nádychu (Z_N), napríklad N : Z_N : V = 4 : 4 : 4. Ustáľte si dýchanie podľa tohto vzorca.

17. Utvorte násagra mudru a dýchajte, striedajúc nosové dierky, ako v II. stupni nácviku. Pri striedaní dierok, teda po nádychu, uzatvorte obidve dierky a zadržte na chvíľu dych (Z_N), t. j. antara kumbhaka (IV.2.2).

18. Jeden cyklus tvorí: NL, Z_N, VP, NP, Z_N, VĽ. Opakujte 20-krát.

19. Ak so zvoleným dychovým vzorcom nemáte problémy, môžete ho postupne upraviť a zvýšiť náročnosť.

20. Nový dychový vzorec by mohol byť napríklad N:Z_N:V = 8:4:8, ale predpísať ho nemožno, lebo to závisí od schopnosti cvičiaceho trvale udržať N = V. Počas cvičenia treba udržiavať uddijána mudru (sťah podbruška) a počas kumbhaky aj múla bandhu (spodný uzáver).

IV. **stupeň nácviku**

K zaradeniu báhja kumbhaky (zádrž po výdychu) sa smie pristúpiť až po dokonalom zvládnutí cvičenia s antara kumbhakou, opäť po niekoľkých týždňoch až mesiacoch pravidelného cvičenia, ak sa neobjavujú negatívne pocity. K báhja kumbhake potom pripájame ešte uddijána bandhu (IV.1.11) a múla bandhu (IV.1.12).

Schéma cvičenia:

Bandhy a mudry	Fázy dychu N	Z_N	V	Z_V
džalandhára bandha	x	x	x	x
uddijána mudrá	x	x	x	
múla bandha		x		x
uddijána bandha				x

Dychové vzorce treba voliť veľmi rozvážne a pri každom zotrvať dosť dlho, napríklad mesiac až dva. Najmä ak cvičenie prebieha bez osobného dozoru skúseného učiteľa, presvedčte sa, že ani pri cvičení, ani po ňom nedošlo k spomínaným nepriaznivým príznakom. Pri náročnejších dychových vzorcoch s kumbhakami sa telo môže mierne spotiť alebo trochu chvieť, ale napätie v končatinách je už príznakom nesprávnosti cvičenia a má sa stať príkazom na voľbu ľahšieho programu.

Na záver cvičenia si položte obidve ruky na kolená a dýchajte uvoľnene 2 až 5 minút cez obe nosové dierky. Potom relaxujte v šavásane.

Účinky: Nádi šódhana upokojuje nervy, tíši myseľ, vytvára pocit vyrovnanosti. Účinky zvýšeného odporu pri dýchaní sú podobné ako pri súrja bhedana pránájáme.

Ľudia s oslabeným srdcom a dýchacími problémami môžu cvičiť tak, že nosovú dierku, cez ktorú práve vykonávajú nádych alebo výdych, úplne uvoľnia. Pri vysokom krvnom tlaku a srdcových problé-

moch sa má cvičiť bez kumbhaky. Nádi šódhana aj v takom prípade pôsobí priaznivo. Pri nízkom krvnom tlaku sa má zaraďovať len antara kumbhaka (zádrž po nádychu). Ťarchavým ženám osoží, ak toto cvičenie budú vykonávať v bhadrásane (sed blaženosti), ale nemali by používať náročné dychové vzorce.

Tým, že sú rovnako dráždené nervové zakončenia v nosových slizniciach, sú rovnako stimulované obidve mozgové hemisféry. Dochádza k celkovej vyváženosti medzi sympatickým a parasympatickým nervovým systémom. Nádi šódhana má priaznivý vplyv aj na samotný mozog. Meraním sa zistilo preladenie rytmicity v zmysle ústupu pseudoaktivity v prospech pokojnej tvorivosti.

IV.12 ŠÍTALÍ, SÍTKARÍ (chladivý dych)

Tieto dve pránájmy sú si podobné spôsobom vykonávania i účinkami. Odlišujú sa len polohou jazyka.

1. Zaujmite niektorý jogový sed, vystrite hlavu a chrbticu do vyváženej zvislej polohy a ruky si položte na kolená.
2. Dôkladne vydýchnite, vyplazte jazyk a stočte ho do trubičky zovretej medzi perami. Je to tzv. vraní zobák (kákiní mudrá, IV.1.6).
3. Cez trubičku (ako cez slamku) pomaly, zhlboka nadýchnite s prístupom púraka, pričom chrbticu držte stále vystretú. Jemne regulujte prietokový otvor v trubičke tak, aby spolu s hornou perou vytvárala odpor proti prúdeniu vzduchu. Vzduch sa pritom navlhčuje o povrch jazyka.
4. Po skončení púraky vtiahnite jazyk do úst, a ak sa vám uvoľnili sliny, prehltnite ich. Neprehítajte však vzduch.
5. Spustite hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu (krčný uzáver, IV.1.10). Môžete pridať aj múla bandhu (spodný uzáver, IV.1.12).
6. Zadržte dych (antara kumbhaka) na 5 až 7 sekúnd, potom pomaly vydýchnite nosom (rečaka) a uvoľnite bandhy.
7. Uvedený postup predstavuje jeden cyklus šítalí.
8. Cvik opakujte nepretržite 5 až 10 minút. Jeho účinky vnímajte najmä v hrdle (nie v ústach a v nose).
9. Sítkarí sa cvičí podobne ako šítalí, ibaže jazyk je v inej polohe. Pery sú roztiahnuté akoby do úsmevu a mierne od seba, takže je medzi nimi štrbina. Jazyk je špičkou pritlačený k horným zubom, prípadne môže medzi zubami aj mierne prečnievať von. Takisto je možné jazyk stočiť dozadu a oprieť ho spodným okrajom o podnebie. Pri nádychu vzduch preniká so sykotom pomedzi zuby alebo kútikmi úst.

Obidva cviky sú v pránájáme výnimočné tým, že sa nadychuje ústami. Umožňuje to venovať sa pránájáme aj pri zdurení slizníc v nose, keď sú pre nádych skoro nepriechodné. Šítalí aj sítkarí pôsobia na organizmus chladivo a zaháňajú pocit smädu. Môžu sa cvičiť aj pri slabej horúčke. Zlepšujú trávenie, činnosť pečene a sleziny. Uvádzajú sa i priaznivé účinky na oči, uši a zlepšenie nálady. Pri oboch cvikoch sa vytvára odpor proti prúdeniu vzduchu do pľúc. V pľúcach vzniká väčší podtlak, a tým sa zlepšuje ich prekrvenie. Súčasne sa zlepšuje práca srdca. Podtlak pri nádychu pôsobí aj na ďalšie vnútorné orgány a zlepšuje ich činnosť.

Keďže pri týchto cvikoch sa nadychuje ústami, je osobitne potrebné, aby pri cvičení bol vzduch čistý a mal správnu teplotu.

IV.13 BRÁMARÍ (čmeliak)

Týmto názvom sa v joge označuje dýchanie, pri ktorom sa vydáva zvuk podobný bzučaniu čmeliaka.

1. Zaujmite pohodlný jogový sed, vystrite chrbticu a hlavu do zvislej polohy, zatvorte oči a položte si ruky na kolená. Uvoľnite celé telo a chvíľu vnímajte telo i dych. (Tento cvik možno vykonávať aj v ľahu na chrbte, nie však v polohách tvárou dolu.)
2. Zhlboka sa nadýchnite cez obidve nosové dierky, zadržte dych, skloňte hlavu na prsia a pritlačte bradu k hrudnej kosti (džalandhára bandha, IV.1.10). Zotrvajte tak niekoľko sekúnd. Okrem krčnej časti je chrbtica stále vystretá.
3. Zdvihnite hlavu a ukazovákmi si zapchajte uši.
4. S výdychom vylúďte dlhý, bzučivý, súvislý zvuk hmmm ..., ktorý pripomína bzukot čmeliaka. Ústa sú pritom zatvorené, ale čeľuste sa nedotýkajú. Snažte sa o pomalý výdych, hlboký a rovnomerný tón. Zvuk vzniká stiahnutím hlasiviek, ale najmä mäkkej klenby podnebia. To je rozdiel oproti udždžájí, kde odpor proti prúdeniu vzduchu je len v oblasti hlasiviek, vyššie už nie. Podvoľte sa vibrácii

a nechajte ju pôsobiť. Hlboko sa sústreďte len na vibračné účinky.

5. Precíťte vibrácie v oblasti celého nosa, hľadajte miesto, kde sa zvuk rodí a kadiaľ sa šíri, najmä kde sa mení smer jeho postupu. Zvuk môže rezonovať v rôznych miestach, treba však stále sledovať bod, odkiaľ vibrácie vychádzajú.

6. Brámarí nie je chrápanie. Aby sa predišlo silovému prístupu, odporúča sa začať sťahovať mäkké podnebie bez vydávania zvuku a vnímať tam prúdenie vzduchu. Potom sa postupne môže prejsť k brámarí, to znamená k stiahnutiu podnebia pridať zvuk z hlasiviek a vnímať jeho účinky. Je to teda porovnanie prúdenia vzduchu bez zvuku a pôsobenia zvukových vibrácií.

7. Správne majú vznikať vibrácie, nie hladký zvuk. Zvuk môžeme vnímať buď ušami, alebo celým telom. Ak dáme pozor, aby zvuk nevznikal v oblasti hlasiviek, ale v mäkkej klenbe podnebia, potom budeme vibrácie vnímať aj vnútorne cez kostnú dreň.

8. Zvoľte si aj správny prítlak prstov na uši a jemne upravte polohu hlavy, aby sa minimalizovali všetky prekážky, ktoré bránia šíreniu vibrácií. Podvoľte sa vibrácii a nechajte ju pôsobiť. Hlboko sa sustreďte len na vibračné účinky.

9. Po dokončení výdychu znova nadýchnite nosom (ústa sú teda stále zatvorené).

10. Cvik opakujte 4 až 6-krát, neskôr i viackrát, kým je vám to príjemné.

Poznámka: Po nejakom čase sa môžete pokúsiť o bzučivý zvuk aj pri nádychu. Je to zvyčajne ťažšie, zo začiatku sa ozývajú chrapoty a pretrhávanie zvuku.

Účinky: Zvuková vibrácia pôsobí masážne na hlasivky, tvár a mozog. Uvoľňuje napätie, a tým upokojuje. Tento cvik sa odporúča spevákom, rečníkom, učiteľom a podobne. Zlepšuje sa zafarbenie hlasu, ktorý získava na sýtosti. Cvičením sa uvoľňujú na zvukové prejavy dutiny nosové i čelové a celá tvár. Pokiaľ sa vyludzujú hlboké tóny pri výdychoch, pôsobia relaxačne. Je to vhodná príprava na cvičenie ďalších techník pránájámy a na cvičenia sústredenosti, pretože tlmí v mozgu ostatné vibrácie. Môže sa použiť aj pri nespavosti. Vyššie tóny, najmä tie, ktoré sa vyludzujú počas nádychu, pôsobia budivo a u niektorých labilných ľudí môžu vyvolávať napätie. Brámarí počas nádychu sa väčšinou nepoužíva. Takisto možno vypustiť džalandhára bandhu (bod 2), pretože nemá podstatný vplyv na účinok cvičenia. Ak sa zvuk vyludzuje hlasivkami, teda nie v oblasti mäkkej klenby, nedosiahne sa správny účinok. Naopak, môže vzniknúť laryngitída (zápal hrtanu).

IV.14 BHASTRIKA (kováčsky mech)

Bhastra znamená kováčsky mech, ktorým sa fúka vzduch do vyhne. Bhastrika je intenzívne, úsilné dýchanie.

1. Zaujmite niektorý jogový sed, vystrite chrbticu i hlavu kolmo na zem, ruky si položte na kolená.

2. Chvíľu voľne dýchajte a sústreďte svoju pozornosť na dych.

3. Zdvihnite pravú ruku a utvorte násagra mudru (IV.1.4). Vydýchnite.

4. Uzavrite pravú nosovú dierku a energicky, rýchlo dýchajte cez ľavú. Vykonajte 20 nádychov a výdychov a zapojte pritom všetky dýchacie svaly tak pri nádychoch, ako aj pri výdychoch.

5. Zhlboka sa nadýchnite obidvoma nosovými dierkami a obidve stlačte. Utvorte krčný uzáver (džalandhára bandha) a spodný uzáver (múla bandha) so zadržaným dychom po nádychu (antara kumbhaka).

6. Keď pocítite potrebu obnoviť dýchanie, uvoľnite obidve dierky aj krčný uzáver a pomaly vydýchnite.

7. Uzavrite prstenníkom ľavú nosovú dierku a operácie popísané v bodoch 4 až 6 vykonajte s dýchaním cez pravú nosovú dierku.

8. To je jeden cyklus. Opakujte ho 3-krát, približne dva týždne. Ak nevznikajú nepríjemné pocity, pokračujte, ako je uvedené ďalej.

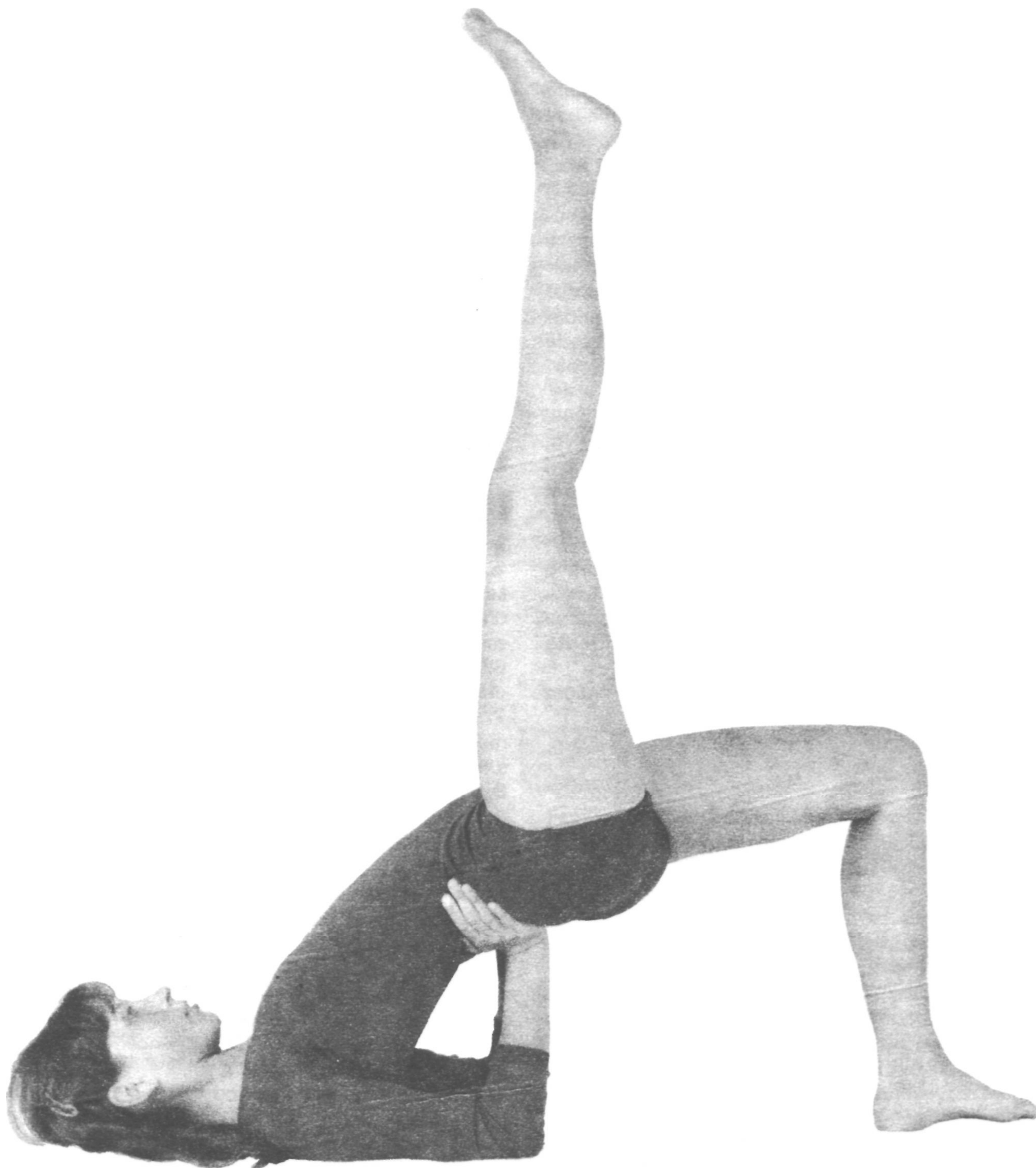
9. Položte si obidve ruky na kolená a energicky, rýchlo dýchajte cez obidve nosové dierky. Vykonajte 20 nádychov a výdychov.

10. Zadržte dych po hlbokom nádychu (antara kumbhaka), utvorte krčný uzáver (džalandhára bandha), spodný uzáver (múla bandha) a prípadne si môžete prstami uzavrieť obidve nosové dierky.

11. Uvoľnite obidve bandhy aj nosové dierky a zvoľna vydýchnite.

12. Operácie popísané v bodoch 9 až 11 tvoria jeden cyklus. Opakujte ho 3-krát.

Poznámka: Cvičenie je dosť namáhavé. Preto zo začiatku treba voliť radšej menší počet dychov v jednom cykle, napríklad 6 až 8, a potom postupne pridávať s prihliadnutím na svoju výkonnosť, až sa dostanete na počet 20. V pokročilom stupni výcviku sa vykonáva 108 cyklov bhastriky a potom kumbhaka. Existuje viacero typov bhastriky a rozličné školy jogy používajú rozdielne spôsoby nácviku. Spoločné je energické, forsírované dýchanie. Ako prípravu na bhastriku je vhodné istý čas cvičiť kapálabhátí (IV.4).



Účinky: Bhastrika aktivizuje celý organizmus, najmä mozog. Je to mocný generátor prány. Podnecuje k lepšej činnosti orgány v brušnej dutine (žalúdok, pečeň, podžalúdkovú žľazu, slezinu), posilňuje brušné svaly a celkove zlepšuje trávenie. Okrem toho vysušuje prínosové dutiny, zlepšuje celkovú vitalitu.

Nácvik bhastriky vyžaduje čas a postupnosť. Inak môže dôjsť k oslabeniu pľúc alebo aj k poškodeniu mozgu. Stále treba sledovať zvuk pri dýchaní — len čo sa začne meniť jeho sila a výška tónu, musíme cvičenie ukončiť a oddýchnuť si. Potom je potrebné zvoliť menší počet cyklov a opakovaní. Bhastrika nie je vhodná pre ľudí telesne slabých, najmä ak nemajú zdravé pľúca, srdce a cievy. Nemali by ju cvičiť osoby s krvácavosťou z nosa, s vysokým alebo veľmi nízkym krvným tlakom, s poruchou zraku a sluchu, prípadne tí, u ktorých sa objaví búšenie či pobolievanie v ušiach.

ÚVOD K DUŠEVNÝM CVIČENIAM

ČÍRE VEDOMIE

V priebehu tisícročí sa z času na čas objavili vo svete mimoriadne schopní jednotlivci, ktorí podstatnú časť svojho života venovali sebaskúmaniu. Vďaka nim sa nazhromaždili cenné poznatky o vlastnostiach ľudskej psychiky a o jej mimoriadnych schopnostiach. Okrem toho sa vypracovali celé systémy cvičení na poznávanie duševných síl. Medzi týmito systémami zaujíma popredné miesto joga, ktorá má pravdepodobne najprepracovanejšie postupy.

Vedecké skúmanie duševných javov sa začalo v prvej polovici devätnásteho storočia, najmä v súvislosti s hypnózou, sugesciou a autosugesciou. Postupne sa tvorili rôzne školy, ktoré sa usilovali rozpracovať svoje vlastné postupy a teoreticky ich zdôvodniť. Z nich vyšli neskôr také osobnosti, ako zakladateľ psychoanalýzy Sigmund Freud, zakladateľ analytickej psychológie C. G. Jung a pôvodca autogénneho tréningu J. H. Schultz. Všetci títo bádatelia sa opierali o introspekciu, pozorovanie vlastného vnútra. Veľkú pozornosť venovali indickej joge a značne ňou inšpirovaným budhistickým duševným cvičeniam. Tieto učenia porovnávali s vlastnými poznatkami a venovali im viacero publikácií.

Z orientálnych krajín sa ako prvé venovalo vedeckému výskumu duševných cvičení zenového budhizmu Japonsko, pretože si vedelo vo veľmi krátkom čase osvojiť európsky spôsob vedeckého prístupu k odhaľovaniu zákonitostí prírodných javov. Na základe výskumu techník zenového budhizmu založil tokijský psychiater Morita moderný psychoterapeutický ústav, kde sa s úspechom liečia rozličné neurotické choroby.

Všetky výskumy viedli k dôležitému spoločnému poznatku. Je to objav **stavu čírého vedomia,** teda vedomia zbaveného myšlienkových a citových obsahov. V orientálnych učeniach sa pre tento stav uplatňujú názvy satori, pradžňá samádhi a iné. V našej oblasti sa bez hlbšej znalosti veci používajú výrazy kontemplácia, jednobodovosť, transcendentálna meditácia, extáza, tranz, vytrženie. Tieto slová však majú aj iné významy, a tak neraz skresľujú skutočnú podstatu javu podľa toho, čo si pod nimi kto predstavuje. Isté je, že stav čírého vedomia sa spája so silným a krásnym duševným zážitkom, ktorý ťažko opísať slovami a ktorý je neľahko dosiahnuteľný.

Tradičné texty uvádzajú, že v tomto stave sa človek dostáva k poznaniu prazákladu svojej bytosti, k JA, pre ktoré sa v sanskrte používajú výrazy átman, brahman a iné. Nebudeme sa zaoberať rozborom týchto výrazov, pretože na ich rozlíšenie nemáme zodpovedajúce slová a okrem toho výsledkom cvičenia je tak či tak poznanie, že niet medzi nimi rozdielu, že všetko je číre vedomie. Zaniká dualistické chápanie a namiesto toho prichádza pocit jednoty: som nedeliteľnou súčasťou celého vesmíru a súčasne i jeho odrazom.

Medzi bežným stavom mysle a stavom čírého vedomia je mnoho medzistupňov, po ktorých ako po schodíkoch postupuje každý, kto začne praktizovať vyššie stupne jogy, autogénny tréning alebo meditačné cvičenia. Príjemné zážitky sú potom popudom k ďalšiemu sebazdokonaľovaniu, k snahe postúpiť o schodík vyššie. Negatívnym prejavom je nedočkavosť, ktorou si človek môže uškodiť.

K vážnej chybe dochádza vtedy, keď sa príjemné zážitky pripisujú mystickým silám alebo nadprirodzeným schopnostiam učiteľa. Ide tu o deformáciu pohľadu na jogu a poškodzovanie osobnosti cvičiaceho. Preto bude osožné, ak si trochu preberieme poznatky o sugescii, hypnóze, šamanských metódach a podobne. Malo by to každého presvedčiť, že všetko, čo sa v ňom odohráva, je prejavom jeho vlastných duševných síl.

SUGESCIA

Obsah našej mysle je len čiastočne formovaný rozumovou činnosťou. Ohromnú úlohu tu zohráva prijímanie vonkajších i vnútorných podnetov, ktoré navodzujú vznik myšlienok. Podnetom môže byť výraz tváre nejakej osoby, gesto, slovo alebo len tušený symbolický význam slov. Inokedy je to hotová myšlienka, ktorú prijmeme pri čítaní textu alebo počúvaní hovoru. Vlastne všetko, čo počujeme, vidíme, ohmatávame, ovoniavame, ochutnávame, pôsobí na stav našej mysle. Na tomto procese sa zúčastňujú aj vnútorné pocity z tela, či už sú príjemné, alebo nepríjemné. Ak myšlienky prijmeme nekriticky, potom sa hovorí o sugescii. Istým spôsobom možno za sugesciu považovať všetko, čo vplýva na beh našich myšlienok. Možno práve to, čo sa nám snaží niekto vsuregovať, prijmeme kriticky alebo i odmietavo, ale v tej istej súvislosti sa zrodia

iné myšlienky, ktoré sformujú stav našej mysle. A tak sa zrodí iná, druhotná sugescia.

Proces sugescie je prastarý duševný mechanizmus, ktorý možno dobre študovať na deťoch a primitívnych ľuďoch. Sugescia je tým účinnejšia, čím je osoba, ktorá ju dáva, autoritatívnejšia a nadradenejšia. Ak k takejto osobe máme dôverčivý postoj alebo sa jej dobrovoľne podriaďujeme, schopnosť prijať sugesciu vzrastá. Ak na dôvažok aj obsah sugescie je príjemný alebo vítaný, potom ju radi prijímame. Ďalším podporným momentom je pôsobenie davu. Ak tú istú myšlienku prijme viac ľudí, posilní sa tým aj sugescibilita jednotlivca. Toto veľmi dobre poznali javiskoví hypnotizéri, ktorí medzi obecenstvom nemali radi skeptikov. Hlavné je, aby sa verilo.

Človek si môže navodzovať sugestívne myšlienky aj sám sebe. Hovoríme tomu autosugescia. Opäť ide o dôverčivé prijatie presvedčenia, názoru, myšlienky. Autosugescia sa uplatňuje pri mnohých duševných cvičeniach. Veľmi ju napomáha útlm rozumovej činnosti. Napríklad E. Coué si na tom založil terapeutickú prax vykonávanú prednostne formou skupinových cvičení, pretože sú účinnejšie. Cvičí sa v pohodlnom sede so zatvorenými očami. Útlm sa dosahuje tak, že každý cvičiaci drží v rukách šnúru, na ktorej je dvadsať uzlov. Postupne vyslovuje monotónne určité slová a za každým slovom prepustí medzi prstami jeden uzol. Slová sú vybrané cieľavedome a pri útlme ostatnej rozumovej činnosti sa ich význam ľahšie vnáša do podvedomia cvičiaceho. Napríklad si hovorí: SOM ČORAZ ZDRAVŠÍ alebo DARÍ SA MI ČORAZ LEPŠIE.

Nedá sa tvrdiť, že by sugescia a autosugescia boli možné len pri útlme rozumovej činnosti. Určite sa zúčastňujú aj na procesoch myslenia, o ktorom sa človek domnieva, že je racionálne. Ak si vsugeruje, že má nevyliečiteľnú chorobu, určite nemá relaxovanú myseľ. Skôr sa dá predpokladať, že ju má veľmi nepokojnú, ale len v istom smere. Útlm asi nastal pôsobením strachu v tých častiach mozgu, ktoré by sa mali vzoprieť proti neodôvodnenému presvedčeniu. Alebo pôsobenie propagandy, rozhlasu, televízie, novín, autoritatívnych rečníkov na masy ľudí vytvára priaznivé podmienky na uplatnenie sugescie, hoci to neprebieha v stave útlmu myslenia. Útlm nastáva pravdepodobne len v istom okruhu mozgu, ktorý je zodpovedný za spätnú kontrolu. Šéf hitlerovskej propagandy Goebbels údajne vyslovil myšlienku, že tisíckrát opakovaná lož sa stáva pravdou.

Z hľadiska jogy nás sugescia a autosugescia zaujímajú pre dve príčiny. Tou prvou je potreba byť sám sebou, nedať sa nikým ovládať. Treba tomu trochu rozumieť. Ľudia, ktorí na sebe dlhšie pracujú, sú príťažlivé, pevné osobnosti. Slabší jednotlivci sa k nim potom utiekajú, vidia v nich čosi viac, obdivujú ich, nechávajú sa „očarúvať". Vytvára sa závislosť, ktorá neprospieva ani jednej strane. V joge ide o to, aby sa aj slabší jednotlivec vypracoval na pevnú osobnosť, a nie aby sa stal len obdivovateľom iných. Vyspelý človek je ukážkou, príkladom toho, čo je skryté v každom inom človeku. Treba si ho vážiť, ale neostať stáť na mieste.

Druhou príčinou, prečo sme hovorili o sugescii, je využitie autosugescie. Je to veľmi užitočná technika, ktorá nám môže v mnohom poslúžiť pri niektorých jogových duševných cvičeniach.

HYPNÓZA

Medzi sugesciou a hypnózou je úzka súvislosť. Niektorí odborníci považujú hypnózu za stav prehĺbenej vnímavosti na sugescie (hypersugescibilita). Rozsah vedomia sa pritom zúži a sústredí na obsah sugescie a súčasne dochádza k zmenám individuálnej kontroly a sebauvedomenia. Navodenie hypnotického stavu sa dosahuje rozličnými spôsobmi. Buď sa človek do hypnózy uvedie sám (autohypnóza), alebo ho do nej uvedie hypnotizér. Pri najbežnejšej, slovnej metóde dáva hypnotizér sugestívne pokyny na zaujatie pohodlnej polohy, uvoľnenia, ďalej navodzuje predstavy pocitov ako pri zaspávaní. Keď nastane stav ľahkého spánku, sugescibilita hypnotizovaného sa tým zvýši, takže ďalšími sugesciami je možné priviesť ho do stavov hlbšej hypnózy, ba až do tvrdého hypnotického spánku, ktorý sa nazýva somnambulizmus. V tomto stave je hypnotizovaný človek mimoriadne vnímavý na sugescie. Možno u neho vyvolať zmyslové halucinácie, ilúzie, ovplyvnenie vôľou neovládateľných telesných funkcií, vybavenie z pamäti dávno zabudnutých zážitkov a podobne. Príkladov na podivuhodné reakcie v hypnóze navodenej inou osobou je veľa a sú popísané v príslušnej literatúre.

Z hľadiska jogy nás väčšmi zaujíma autohypnóza, pretože niektoré jogové duševné cvičenia sa jej veľmi podobajú. Naopak, hypnotizáciu inou osobou známy jogín Vivékánanda zavrhoval. Tvrdil, že človek pritom stráca svoju slobodu, suverenitu, stáva sa závislým. Vivékánanda radil: „Nedajte sa ovládnuť inými ľuďmi, i keď sa zdá, že vám dočasne preukazujú dobro. Používajte svojho vlastného ducha. Sami ovládajte svoje telo i myšlienky."

V hypnóze človek zvyčajne pociťuje stav nevšedného blaha a šťastia, ktoré si však bežne nevie sám navodiť. Vytvára sa silné puto k hypnotizérovi. Píše o tom v jednej zo svojich kníh aj u nás dobre známy sovietsky psychiater V. L Levi. Mali by na to myslieť predovšetkým cvičitelia jogy, ktorí veľmi často slovne vedú relaxačné cvičenia a ich prehĺbenú formu

— jogový spánok (joga nidrá). Pri týchto cvičeniach sa nedá hovoriť o hypnotickom spánku, ale istá podobnosť mechanizmov je zrejmá. Predtým sa zvyčajne vykonávajú telesné cvičenia, pri ktorých dochádza k telesnému i duševnému uvoľneniu. Následné relaxačné cvičenie potom prebieha omnoho ľahšie a relaxácia je hlbšia. V tomto stave sa prejavujú spontánne zmeny, podobne ako v hypnóze (spomalenie pulzovej frekvencie, prehĺbenie dýchania, pokles krvného tlaku, zníženie vnímavosti na zmyslové podnety atď.). Vytvorili sa teda priaznivé podmienky na zvýšenú sugescibilitu. Prispieva k tomu aj autorita cvičiteľa a často i jeho dobrý, priateľský až láskavý spôsob prístupu k cvičencom. Tak sa potom stáva, že cvičenci samostatne nevedia dobre relaxovať a aj ostatné individuálne cvičenia im idú ťažšie, domáhajú sa stáleho osobného vedenia, prípadne si chcú priebeh cvičenia s hlasom cvičiteľa nahrať na pásku.

Uvedené okolnosti by si mali uvedomiť cvičitelia aj cvičenci. Cvičenci by sa mali usilovať sami zvládnuť príslušné techniky a neoddávať sa stále vedeniu. Na druhej strane cvičitelia by nemali podliehať ilúzii, že robia dobre, keď poskytujú ľuďom nadmernú dávku pohody a pohodlia. Prirodzene, treba ich to naučiť. Ale nič viac! A dôležité je používať pritom slovné formulácie, ktoré sa čo najväčšmi podobajú individuálnemu cvičeniu („uvedomujem si dýchanie", a nie „uvedomte si dýchanie").

Možno objaviť aj isté ďalšie podobnosti hypnózy s niektorými jogovými cvičeniami. Ozrejmuje sa to pri porovnávaní rôznych spôsobov navodzovania hypnózy. Už v dávnych dobách sa šamani pripravovali na svoje neobyčajné výkony sústreďovaním na určité predstavy. Napríklad eskimácky šaman, ktorý musel mimoriadne dlho vzdorovať mrazu, ľadovej vode a ostatným živlom, sa sústreďoval na predstavu, že jeho telo je len kostra, ktorej nič nemôže uškodiť. Cvičenie sústredenosti bolo sprevádzané prísnym pôstom, mlčaním, pobytom v samote a podobne. Intenzívne cvičenia prebiehali 40 dní. Tento čas má pravdepodobne úzky vzťah s doposiaľ neobjasnenými rytmami prírody, pretože sa objavuje v údajoch o duševných cvičeniach od najstarších čias až dodnes. Napríklad sa uvádza, že jazyková bariéra sa prelomí po 40 dňoch intenzívneho štúdia cudzieho jazyka, takže potom človek v ňom začne rozmýšľať a dokonca i snívať ako v materčine. I japonský psychiater Morita, ktorý používa na liečenie metódy zenu (japonsko-čínsky budhistický smer) zistil, že na dosiahnutie úspechu je potrebných 40 dní.

S predstavami nenarábali len šamani. Pestovanie živej predstavy má zrejme vysoký účinok na celý organizmus. Istú obdobu nachádzame aj v joge. Majstri jogy radili stále si udržiavať predstavu seba samého ako zdravého, vyrovnaného človeka a nikdy si nepripúšťať predstavy choroby, depresie a smrti. Istý jogín, ktorý vedel sústredením vedomia jednu ruku rozohriať a druhú ochladiť, tvrdil, že si vytvoril predstavu, akoby mal jednu ruku namočenú v horúcej vode a druhú v ľadovej. S použitím živých predstáv sa narába napríklad v jogovom spánku (joga nidrá), o ktorom hovoríme na inom mieste.

Šamani sa uvádzali do stavu zmeneného vedomia (extázy) rôznymi metódami, ktorých obdobu nachádzame v náboženských rituáloch, ale aj pri novších spôsoboch navodzovania hypnózy a v niektorých jogových cvičeniach. Napríklad monotónne, pravidelné opakovanie istých slov alebo spevov dosť pripomína lamaistické modlitebné mlynčeky, kresťanský ruženec, ale i bezduché, mechanické opakovanie jogových mantier (čo, pravdaže, nie je správne). Aj monotónne vonkajšie zvuky, podobne ako u primitívnych kmeňov (bubny, spevy, zvonky, klopkanie), sa v rozličných obmenách vyskytujú pri navodzovaní hypnózy (tlkot metronómu, šum dažďa) a veľmi diskutabilne i v joge na vytvorenie zvukovej clony (tzv. relaxačná hudba). Diskutabilne preto, že v joge sa pozornosť cvičiaceho nemá odvádzať navonok, ale naopak, úlohou je priviesť sa do stavu sústredené o prebudeného sebavnímania. Vyvolanie útlmu ostatných častí mozgu sa má dosiahnuť predovšetkým úsilím cvičiaceho, a nie vonkajšími prostriedkami. Pokiaľ takéto prostriedky použije, nikto by nemal k nemu hovoriť a dávať mu sugescie.

V joge má byť človek majstrom seba samého, nezávislým od vonkajších tlmivých podnetov. Ak sa dostaneme do útlmu spôsobom, ktorý pripomína uspávanie, potom ľahko podľahneme vonkajšej sugescii. Je známe, že niektorí hypnotizéri využívajú na navodenie hypnózy normálny, prirodzený, hlboký spánok, pri ktorom sa začnú prihovárať spiacemu človeku a postupne ho dostanú pod svoju kontrolu.

Iná šamanská metóda spočívala v nehybnom sede a pohľade upretom na nejaký predmet. Opäť to pripomína hypnotizáciu fixovaním pohľadu do očí hypnotizéra alebo pozeraním na lesklú guľôčku, kryštál, špičku ceruzky, malý svietiaci bod a podobne. V joge to má obdobu v technike trátak (pozerania do plameňa sviečky), násagradrišti (pohľad upretý na špičku nosa) a podobne. V podstate ide teda o ľahkú autohypnózu, len s tým rozdielom, že jogínovi do toho nikto nehovorí, nikto s ním ďalej nemanipuluje. Naopak, využíva tento stav veľmi cieľavedome na pozorovanie vynárajúcich sa obsahov svojho podvedomia a na jeho prečistenie.

Treba ešte spomenúť hypnózu, pri ktorej je hypnotizovaný bdelý, pohyblivý a má dobrú reaktivitu, pričom sugescie ešte sám spracúva, rozvíja a do-

tvára. Takmer sa nelíši od bdelého človeka. Ani z pohľadu očí, ani z pohybov, ani zo spôsobu reči sa nedá usúdiť, že je v hypnóze. Vykonáva svoju ostatnú činnosť úplne normálne, ale plní pritom sugescie, ktoré dostal. Aj v období po skončení hypnózy sa človek môže správať podľa inštrukcií, ktoré dostal v hypnóze. Sú to tzv. posthypnotické sugescie a bývajú vykonávané presne v čase, ktorý bol vopred určený, pričom hypnotizovaný sa ani nemusí pozrieť na hodinky. Ak dostal pokyny v hlbokej hypnóze, nič si nepamätá, takže nepozná motívy svojho správania.

Uviedli sme si stručne niektoré poznatky o hypnóze. Nie preto, že by sme chceli byť hypnotizérmi. To patrí do rúk špecialistov lekárov a psychológov. Cieľom jogy nie je ovládať iných ľudí, ale pracovať na sebe. A zároveň nenechať sa nikým ovládať, ako to radí Vivékánanda. Preto je potrebné, aby jogista aspoň čosi o týchto veciach vedel a trochu sa v nich vyznal. Týka sa to najmä prehnaného obdivu voči niektorým učiteľom (guruom). Isteže, láskavého a múdreho učiteľa si treba ctiť. Vyspelý učiteľ jogy je však veľmi skromná bytosť, ktorá odmieta húfy obdivovateľov, neprijíma dary, prejavy oddanosti a drobné pozornosti, pred ktorými by sa najradšej skryl. Vedie svojich žiakov k tomu, aby boli samostatní, aby sa po čase sami stali oporou pre iných. Nezapodieva sa nadprirodzenými duševnými silami, magickými kameňmi ani inými tajomnými schopnosťami (siddhis), pred ktorými varovali všetci veľkí jogíni ako pred úpadkom. Ktorýsi z nich o tom povedal: „Nech už ľudia prídu k joge z akýchkoľvek dôvodov, prijmite ich. Odmietnite však tých, ktorý prídu kvôli siddhis."

Vyspelý učiteľ nepokladá seba samého za zdroj nejakej sily alebo svetla. Jeho túžbou je pomôcť ľudom, aby poznali vlastné sily, obrazne povedané, pomáha poodhaliť závoj na svetielku, ktoré je v každom z nás.

NOVODOBÉ DUŠEVNÉ CVIČENIA

V príručke o joge sa nebudeme zaoberať dnes už takmer nepreberným počtom prístupov a metód duševných cvičení, ktorými disponuje súčasná psychológia. Na ich podrobné štúdium môže každý záujemca použiť príslušnú odbornú literatúru. Stručne si tu však priblížime práce troch veľkých postáv na poli bádania v oblasti duševného. Sú to S. Freud, C. G. Jung a J. H. Schultz. Jednak preto, že boli inšpirovaní jogou, a zároveň preto, že ich poznatky nám pomôžu lepšie pochopiť naše cvičenia a správnejšie ich vykonávať. Úlohou tejto state nie je dávať návody na používanie popísaných cvičení, ale len informovať čitateľa, aby mohol porovnávať, prípadne aby neupadol do omylu, že okrem jogy niet sa už z čoho učiť.

Freudova psychoanalýza. Koncom minulého storočia sa viedenský neurológ Sigmund Freud (rodák z Příbora na Morave) dopracoval k poznatku, že mnohé psychické problémy vznikajú z nepríjemných zážitkov, ktoré človek správne neodreagoval, ale potlačil ich v sebe do podvedomia. Tak vzniká úzkosť, ktorej sa postihnutý môže zbaviť tým, že v hypnóze prežije nepríjemnú udalosť znova. Neskoršie Freud zistil, že hypnóza nie je potrebná, ak sa pacientovi vhodne pomôže vybaviť si zážitok potlačený do zabudnutia a uvedomiť si príčinu úzkosti.

V podvedomí sú uložené biologické pudy (id), z ktorých za hlavné považoval Freud sexuálny pud a pud smrti. Ďalej zaviedol pojem vedomia svojho ja (ego) a nadja (superego), ktoré je súhrnom ideálov, etických a estetických pravidiel získaných výchovou.

Keď dôjde ku konfliktu medzi pudovými reakciami a spôsobmi správania vyžadovanými výchovou a spoločnosťou, napríklad potláčanie sexuálneho pudu, vzniká úzkosť. Vtedy, aby sa jej človek zbavil, zakročí vedomé ja a zatlačí pudové sklony do podvedomia. Myseľ má poruke viacero spôsobov, ako to vykonať. Lenže potlačené tendencie nie sú tým odstránené a v zastretej forme pôsobia ďalej. Cieľom psychoanalýzy je priviesť obsahy podvedomia do vedomia analyzovaného, pomôcť mu získať pravdivý náhľad na príčiny jeho duševných stavov a poznať chod duševných procesov. Tým sa obnoví duševná rovnováha, vytvorí sa istý odstup alebo nadhľad nad rôznymi životnými situáciami.

Freud svoju psychoanalytickú metódu postavil na komunikácii pacienta s terapeutom. Analyzovaný v prítomnosti analytika leží uvoľnene v pohodlnej polohe a necháva svoje myšlienky voľne bežať. Musí však nahlas povedať všetko, čo mu prichádza na myseľ, aj keby to radšej zatajil, alebo aj keď to považuje za bezvýznamné. Po istom čase načúvania začne psychoanalytik do výpovedí zasahovať, dopĺňať ich, povzbudzovať analyzovaného k prekonaniu odporu k ďalším výpovediam, pomáha mu pochopiť zmysel toho, čo sa v ňom odohráva. Podobá sa to snívaniu nahlas, v bdelom stave a psychoanalytik je pritom vykladačom snov.

Jungova analytická psychológia. Freudovi nasledovníci rozviedli a rozpracovali jeho teóriu rozmanitými spôsobmi. Napríklad Alfred Adler nepo-

važoval za hlavný sexuálny pud, ale pud sebazáchovy, ktorý človeka ženie k snahe o sebauplatnenie v spoločnosti a k túžbe po moci. C. G. Jung k tomu pridal ešte hlboké podvedomie a vrchné podvedomie. **V hlbokom podvedomí** sú uložené najstaršie zovšeobecnené skúsenosti a pamäti ľudstva, ktoré nazval archetypy alebo kolektívne vedomie. Usúdil tak podľa toho, že skoro rovnaké mýtické predstavy sa vyskytujú vo všetkých kultúrach ľudstva, hoci medzi nimi nemožno zistiť nijakú súvislosť. Vo **vrchnom podvedomí** sú uložené potlačené tendencie človeka, priania a nepríjemné zážitky. Jungova metóda analytickej psychológie narába s obidvoma úrovňami podvedomia. Používa sa pritom technika voľných asociácií. Skúmaná osoba má čo najrýchlejšie reagovať na vonkajšie podnety, najčastejšie slovné, a rýchlo povedať prvé, čo jej príde na um. Analytik potom hodnotí obsah a rýchlosť reakcií. Pokiaľ ide o obsahy vrchného podvedomia, potlačených prianí, emócií, fantázií, stačí, aby si ich analyzovaná osoba uvedomila, a tým dôjde k ich odreagovaniu.

Jung nepovažoval morálku za výsledok pôsobenia prostredia, ale za vrodený základ ľudskej psychiky, existujúci na všetkých stupňoch spoločenského vývoja. Syntézou vynorivších sa obsahov kolektívneho podvedomia sa usiloval analyzovanej osobe pomôcť ujasniť si biologický a duchovný účel života.

Schultzov autogénny tréning. Freud a Jung nepracovali s človekom ako s celkom. Nevyužívali jeho telesnú zložku, zaoberali sa len duševnou. Okrem toho je tu zrejmá dvojica analyzovaný — analyzujúci, teda do istej miery jedna osoba narába druhou. Medzi zúčastnenými vznikali jednostranné, silné emotívne vzťahy, ktoré potom bolo treba uviesť na správnu mieru, čo tvorilo súčasť terapie.

Možnosť využiť aj telesnú zložku zužitkoval J. H Schultz. Vedel, že prostredníctvom svalového uvoľnenia sa dá dosiahnuť aj uvoľnenie duševné. Vypracoval metódu, ktorá sa začínala práve z tohto konca. Tým sa veľmi priblížil k jogovým postupom. Treba oceniť, že je to metóda vhodná na samostatné, individuálne cvičenie. Vyplýva to aj z názvu metódy — autogénny tréning.

Autogénny tréning (AT) sa opiera o poznatky získané pri hypnóze, že telesné a duševné sú navzájom prepojené. Toto sa dá využiť na ich vzájomné ovplyvňovanie v oboch smeroch. Schultz zistil, že pri hypnóze je veľmi dôležité uvoľnenie. Ďalej využil poznatok, že uvoľnenie možno dosiahnuť aj pomocou jednoduchého zamerania pozornosti na určité časti tela a pomocou jednoduchých autosugescií. Teda ak pri vyvolávaní hypnózy má hypnotizovaný pocity tiaže a tepla, ktoré vznikajú uvoľnením svalov a rozšírením ciev, možno obráteným postupom, autosugestívnymi predstavami tiaže a tepla, dosiahnuť zodpovedajúce zmeny v psychickej oblasti.

Autogénny tréning sa vykonáva s bdelou mysľou, ale bez zapájania vôľovej zložky. Cvičiaci sa len oddáva istým pocitovým predstavám, ktoré sú zostavené v takom poradí, aby to čo najviac zodpovedalo pocitom vznikajúcim spontánne pri navodzovaní hypnózy. Teda postupuje sa od jednoduchých predstáv blízkych skutočnosti (pocity tiaže) k zložitejším. V počiatočnej fáze, keď cvičiaci nie je ešte dosť sugescibilný, by ho náročné predstavy rušili, pretože rozumová zložka je zatiaľ priveľmi živá a začala by sugescie skúmať.

Autogénny tréning umožňuje dosiahnuť stav upokojenia a uvoľnenosti ako v hlbokom spánku, ale vedomie je stále bdelé. Veľký význam sa pripisuje tomu, že cvičiaci, ktorý techniku zvládol, nepotrebuje zasahovanie inej osoby. Autogénny tréning sa dá využiť mnohostranne. Možno ním ovplyvniť telesnú i duševnú výkonnosť, zlepšiť zdravotný stav, pamäť, vôľové vlastnosti, tvorivé schopnosti, sebaovládanie, možno nim zasiahnuť i do oblasti autonómnych, vôľou neovládateľných telesných funkcii. Má výborné použitie na regeneráciu síl, na vedome riadený odpočinok.

Kto pozná jogové relaxačné postupy, najmä ich pokročilejšie formy, iste ho zarazí množstvo spoločných prvkov s autogénnym tréningom. Schultz teda postavil svoju' metódu na poznatkoch získaných z duševných cvičení jogy a z hypnózy. Vonkajšie podmienky na vykonávanie autogénneho tréningu sú rovnaké ako napríklad pri jogovej relaxácii (uvoľnený odev, nerušivé prostredie). Pri nácviku je dôležité rozvíjať uvoľnenosť, sústredenosť a predstavivosť. Dosahuje sa to pravidelným a vytrvalým cvičením. Má sa cvičiť trikrát denne, zo začiatku asi 5 minút, v pokročilých fázach 30 minút. Nácvik je rozdelený na nižší stupeň, ktorý sa používa častejšie, a vyšší stupeň.

Nižší stupeň AT *obsahuje správne zaujatie základnej polohy, uvoľnenie svalov a stíšenie myšlienok pomocou autosugescie: ‚Som úplne pokojný." Je to príprava na AT, ktorou chceme dosiahnuť správne naladenie na cvičenie. Má to zásadný význam — kým sa nedosiahne stav takej uvoľnenosti, aby sa pozornosť mohla úplne sústrediť potrebným smerom, nemá význam pokračovať ďalej.*

Nácvik pocitu tiaže (2 týždne). *Cvičiaci si opakuje formulku: „Pravá ruka je ťažká" (u ľavákov ľavá ruka). Pocit tiaže môže byť zo začiatku nevýrazný, ale pri ďalších cvičeniach sa bude zosilňovať. Potom nasledujú podobné formulky na vyvolanie pocitu tiaže v ľavej ruke, v obidvoch rukách, v pravej a ľavej nohe, v obidvoch nohách, v celom tele. Pomôcť môže aj predstava, že telo je ako z olova. Pri pravidelnom cvičení začne k pocitu tiaže dochádzať*

čoraz rýchlejšie a intenzívnejšie. Nakoniec stačí cvičiacemu prejsť mysľou celé telo a uvedomiť si, že je ťažké.

Nácvik pocitu tepla (dva týždne). *Začína sa navodením pocitu tiaže, čo by už malo ísť bez problémov a dosť rýchlo. Potom si cvičiaci opakuje formulku: „Pravá ruka je teplá." Ďalej sa pokračuje formulkami v poradí ako pri nácviku pocitu tiaže. Dá sa využiť živá predstava pocitov vznikajúcich zo sálajúceho slnečného tepla, kúpeľa v teplej vode a podobne. Pocit tepla sa nemá vyvolávať v oblasti hlavy. V skutočnosti dochádza k merateľným zmenám teploty na povrchu tela, a to niekedy až o jeden stupeň Celzia.*

Zvládnutie nácviku pocitov tiaže a tepla je podstatnou časťou AT. Ak uvedené pocity nastanú veľmi rýchlo, napríklad do jednej minúty, je to znak úspešnosti. Niekedy prichádzajú už v tejto fáze výcviku pocity vznášania, expanzie do priestoru a takisto zvláštne duševné zážitky.

Nácvik pokojného dýchania (dva týždne). *Toto cvičenie Schultz pôvodne zaradil až za nácvik srdcového pulzu, ale praktické skúsenosti ukázali, že vhodnejšie je obrátené poradie. Cvičiaci sa má sústrediť na dýchanie, ale necháva ho prebiehať voľne, len pozoruje dych. Môže použiť slovnú formulku: „Môj dych je pokojný" alebo „Pokojne dýcham". Zameraním pozornosti na samočinne prebiehajúci proces dýchania sa dych prehlbuje a stáva sa pravidelnejším, takže sa približuje dýchaniu v spánku.*

Nácvik srdcového pulzu (dva týždne). *Cvičiaci položí dlaň pravej ruky na oblasť srdca a vníma pod ňou slabé záchevy spôsobené jeho bitím. Súčasne si v duchu opakuje autosugesciu : „Srdce bije mocne a pokojne." Tu je vhodné pripomenúť, že srdce je veľmi citlivý orgán a treba k nemu pristupovať jemne, láskavo. Nič mu neprikazovať, len mu načúvať a dovoliť, aby si bilo slobodne. Po čase bude cvičiaci cítiť srdcový pulz v celom tele aj bez prikladania ruky.*

Nácvik tepla v bruchu (dva týždne). *Cvičiaci zameria pozornosť na oblasť brucha, kúsok povyše pupka, a vytvorí si predstavu pocitu tepla v tejto oblasti pomocou slovnej formulky: „Brucho je teplé." Neskôr pociťuje, ako sa teplo z brucha šíri do celého tela.*

Nácvik chladného čela. *Napred si cvičiaci navodí pocity tiaže, tepla, pokojného dychu a srdcového pulzu, pocit šírenia tepla z brucha do celého tela a potom si pomocou formulky „Čelo je príjemne chladné" nechá vzniknúť takýto pocit. Keď sa mu to podarí, má dojem, že teplé ťažké telo je hlboko dolu a nad ním sa vznáša príjemne chladná hlava, akoby ovievaná jarným vánkom.*

Celý nácvik nižšieho stupňa AT trvá tri mesiace. Po jeho úspešnom zvládnutí sa má cvičiaci veľmi rýchlo dostať do stavu, v ktorom si navodí pocity zo všetkých šiestich uvedených fáz. V takomto stave môže zotrvať až jednu hodinu a podľa svojej potreby vnášať doňho vhodne volené autosugestívne formulky na zlepšenie zdravotného stavu, posilnenie morálno-vôľových vlastností, psychickej alebo telesnej výkonnosti a podobne. Formulky musia byť stručné, jasné, jednoznačné a bez záporných výrazov. Teda je to obdoba jogovej sankalpy.

Vyšší stupeň AT *možno začať až po zvládnutí nižšieho stupňa. Aj tu sa cvičí s predstavami, tie sa však už netýkajú tela, alebo sa ho týkajú len nepriamo. Pri týchto cvičeniach smeruje vnútorný pohľad na stred čela, čím sa samočinne pootočia tým smerom aj oči, takže to pripomína ich polohu v spánku. (Merania potvrdili, že už samotné toto pootočenie očí vyvoláva po chvíli oslabenie beta-vln v mozgu v prospech alfa-vln, čo nastáva aj v zdravom spánku.) Zameranie pozornosti na oblasť za čelom má obdobu v joge pri cvičení čidákáša dháraná.*

Obsah jednotlivých fáz nácviku vyššieho stupňa AT sa môže upraviť podľa individuálnych potrieb cvičiaceho. Zvyčajne sa začína s nácvikom predstavy farieb. Druhá fáza je určená na nácvik predstáv konkrétnych predmetov alebo geometrických tvarov. V tretej fáze sa cvičiaci venuje abstraktným predstavám etického charakteru, alebo si vybaví vlastný silný citový zážitok. Vo štvrtej fáze rozvíja predstavu trvalých hodnotných vlastností svojej osobnosti. V piatej fáze sa precvičuje predstava „cesty na morské dno" a v šiestej prežíva „cestu na vrchol hory". Obsah siedmej fázy si cvičiaci volí sám. Môže sa zamerať na nejaký problém, ktorý si potrebuje vyriešiť. Kladie len otázku, ale nesnaží sa na ňu odpovedať. Odpoveď má prísť intuitívnou cestou, zvnútra.

Nácvik AT môže prebiehať pod vedením učiteľa alebo samostatne. Pri vedení učiteľom vzniká problém vzniku závislosti, silnej väzby cvičiaceho k jeho osobe. Preto sa niektorí učitelia usilujú skrátiť nácvikové obdobie na minimum a čo najskôr žiaka osamostatniť. Je žiadúce, aby si tento postup uvedomili a osvojili aj niektorí cvičitelia jogy.

Pri AT môže dôjsť k zážitkom, ktoré asi jeho tvorca nepredpokladal. Sú to podobné zážitky, aké sa vyskytujú pri rozličných meditačných cvičeniach (strata pocitu ja a splynutie s niečím, hlboké ponorenie, oduševnenie tela, pocit identity s celým vesmírom a podobne). Pokiaľ AT vedie učiteľ, mal by to byť psychológ alebo psychiater s odbornou praxou, pretože ľudia sú rôzni a amatér by niektoré situácie nemusel zvládnuť.

MYSEĽ A ÚZKOSŤ

„Rozpamätajte sa, čo videli sme, milá,
v to sladké ráno leta raz:
Mrcina príšerná v zákrute cesty hnila
na márach štrku, mraziac nás."

Týmito veršami začína Charles Baudelaire svoju báseň Mrcina. Ďalej opisuje podrobnosti ošklivého obrazu zdochliny v páľave letného slnka. Pred koncom básne sa autor zamýšľa nad budúcnosťou :

Ach, takou budete i vy raz celkom iste
jak puchu plná mrcina,
hviezdička mojich snov, slniečko moje čisté,
anjel môj, moja jediná.

Ospravedňujem sa čitateľovi za drsný, až krutý pohľad na osud človeka, vyjadrený veršami básne. Baudelaire nezakrýva nič, nezatvára oči pred skutočnosťou. Na jednej strane vidí telo človeka, ktoré sa nelíši od tela zvieraťa, podliehajúce rozkladu a zániku. Na druhej strane vidí anjela, bytosť plnú lásky, spravodlivosti, krásy, súcitu, obetavosti. Bytosť, ktorá siaha ku hviezdam.

Pravdivý pohľad na seba je potrebný. Musíme si priznať, že naše nechty sú pozostatkami drápov; že máme sklony poškriabať, kopnúť, pohrýzť; že naše telá sú plné nečistôt a podobne. To však nie je to hlavné. Musíme si takisto priznať, že v nás pretrvávajú živočíšne pudy a sú stále veľmi silné. Tieto pudy nás verne sprevádzajú, strhávajú a zážitky, ktoré nám poskytujú, sú na úrovni živočícha (sýtosť, hlad, sex, strach, agresivita). No každý, kto si „užil sveta", vie, že ani najdokonalejšie uspokojenie živočíšnych pudov mu neposkytlo trvalý pocit šťastia a životnej pohody. Naopak, aj v blahobyte a v úplnom dostatku všetkého, po čom zatúžil, cíti prázdnotu, otupenosť a často nezmyselnosť svojho života. Vyžití ľudia sú toho dôkazom. Dosť často končia svoj život samovraždou.

Hľa, je tu aj druhá stránka ľudskej bytosti, ktorú Baudelaire vystihol na konci básne. Je to ľudská duša, tajuplná a neprebádaná. Jej spokojnosť závisí od lásky, pravdy, spravodlivosti, čestnosti, súcitu, tvorivosti, poznania. Teda oproti telesným potrebám úplne iná kategória hodnôt.

Uvedené dve zložky človeka sa skoro stále stretávajú na bojovom poli, ktorým je vedomie. Každá zložka ťahá iným smerom. Ustavične nás čosi strháva do živočíšnej ríše a my sa súčasne usilujeme z toho vymaniť, oslobodiť sa, byť pánmi nad tým, čo sa s nami odohráva.

Duševné skrýva obrovské možnosti. Človek to tuší a trpí, keď žije ako zviera. Siaha po alkohole, drogách, behá po svete, zháňa sexuálne zážitky, vymýšľa si milión spôsobov, ako ujsť sám pred sebou. Ľudská myseľ je nesmierne prefíkaná. Snaží sa za každú cenu skryť pravú podstatu vecí, ospravedlniť to i ono, zdôvodniť, prečo to človek podniká, prečo sa tak správa, prečo tak zmýšľa, prečo tak cíti. Preraziť cez bariéru sebaklamu patrí medzi najťažšie úlohy, s ktorými sa človek pracujúci na sebe musí vyrovnať. Niekedy trvá sebaklam celý život. Často až na smrteľnej posteli sa poohliadneme za seba a pozrieme na svoj život z iného hľadiska. Možno preto mnohí ľudia, keď zomierajú, akoby sa hanbili. Azda je to hanba za premárnený život, za nevedomosť.

Úlohou duševných cvičení je zastaviť na chvíľu prúd klamlivých myšlienok, ktoré spôsobujú zastieranie pravdy, uhýbanie pred skutočnosťou. Ich úlohou je, aby človek lepšie poznal seba samého.

Duševných cvičení je veľké množstvo, ale svojou podstatou sa navzájom neveľmi odlišujú bez ohľadu na to, či ide o moderné psychologické metódy alebo prastaré postupy z Východu. Vždy majú za cieľ utíšiť hladinu rozbúrenej mysle a umožniť nám pozrieť sa trochu hlbšie.

Vnútorný pokrok nemožno dosiahnuť sebaklamom alebo zastieraním skutočnosti. Pštrosia politika, snaha nechcieť o nepríjemných veciach nič vedieť, umlčovanie svedomia môže vnútorný tlak na chvíľu stlmiť, ale nič sa tým nevyrieši. Naopak, potrebný je pravdivý pohľad na skutočnosť, hlboké vcítenie sa do nej a jej pokojné prijatie.

Bolo by mylné sa domnievať, že duševné cvičenia z Východu pozostávajú z pasívneho vysedávania, bezduchého mrmlania slovných formuliek, z otupovania bdelosti a vyčkávania na „osvietenie". Utíšenie rozbúrenej mysle sa nemá dosahovať jej umŕtvením, ale jej správnym zapojením do procesu sebavýchovy.

Množstvo problémov si vie myseľ vyriešiť sama. Vyriešený problém prestáva byť problémom, teda prestáva človeka tiesniť. Preto hneď na začiatku jogového výcviku sa má človek začať zapodievať riešením svojich duševných napätí rozumovou cestou. Joga mu na to ponúka diagnostickú pomôcku — etické kritériá zhrnuté v jame a nijame. Nie sú to zákazy a príkazy správania, ako sa niekedy interpretujú, ani mravný kódex, ktorým by sa mal človek riadiť. Akékoľvek príkazy, nútenie sa k dodržiavaniu pravidiel správania by v nás vyvolali napätie, sebaobviňovanie a časom i odpor.

Ako teda postupovať, keď cítim vnútorný nepokoj? Najprv sa musím pokúsiť hľadať jeho príčinu v sebe rozumovou cestou. Prečo som nepokojný? Klamem? Kradnem? Vediem nezriadený život? Som chamtivý?

Ak zistím, že je to chamtivosť, pokúsim sa nájsť jej príčinu. Prečo som chamtivý? Čo mi chýba? Skutočne mi to chýba? Neklamem sa? Ako sa mi pozdáva chamtivosť iných ľudí?

Ale pozor! Nesúdiť samého seba, neopovrhovať sebou, len sa nezaujato skúmať. Ak sa touto cestou objasnia hlavné črty problému, utíšia sa najväčšie vlny na hladine rozbúrenej mysle a možno pristúpiť k jemnejším metódam sebaskúmania.

Rozumový prístup môžeme nájsť aj v Budhovom učení. Budha videl hlavný problém v strasti. Základ jeho učenia tvoria štyri ušľachtilé pravdy:

o strasti,
o vzniku strasti,
o zničení strasti,
o ceste vedúcej k zániku strasti.

Cesta vedúca k zániku strasti vyžaduje, aby sa vytvoril správny náhľad na uvedené pravdy, ďalej sa má učeník zbaviť chtivosti, zášti a krutosti, má byť pravdovravný, nemá zabíjať, kradnúť a oddávať sa nerestiam, má viesť správnu životosprávu, má bojovať proti vzniku zlých myšlienok, odstraňovať tie, čo už vznikli, rozvíjať a udržiavať dobré. Záverečné etapy cesty obsahujú pozorovanie tela, pocitov, myšlienok, duševných javov a na konci je jednobodové sústredenie mysle. Teda nijaké oddávanie sa modlitbám, rozjímanie o nebi, ale celkom reálne

postupy, opierajúce sa do veľkej miery o rozumovú zložku. Preto sú mnohé novšie psychoterapeutické metódy inšpirované budhistickými duševnými cvičeniami. Ako príklad si uveďme učeníkovo pozorovanie tela pri cvičení satipatthány:

Pozorovanie dychu. S pozornou mysľou vdychuje a vydychuje. Ak vdychuje zhlboka, uvedomuje si „vdychujem zhlboka"; ak vydychuje pomaly, uvedomuje si „vydychujem pomaly". „Dychom a vedomím jasne prenikám cez celé telo." „Dýchaním upokojujem celé telo." Tak zotrváva v pozorovaní buď svojho tela, alebo cudzieho, alebo obidvoch. Uvedomuje si „telo je tu".

Pozorovanie polohy. Učeník si uvedomuje každú polohu tela slovami „ja chodím", „ja stojím", „ja ležím", „ja sedím". Podobne si uvedomuje telo pri jedle, pití, hovore, konaní potreby, mlčaní atď.

Uvedomenie si obsahu tela. Učeník vníma telo od hlavy po päty: „Telo má vlasy, nechty, chlpy, zuby, mäso, šľachy, kostí, špik, obličky, pečeň, srdce, bránicu atď." „Telo obsahuje krv, pot, hnis, hlieny, stolicu, moč, miazgu atď." „Telo obsahuje látky pevné, tekuté, plynné a energiu." Toto si presne a jasne uvedomuje.

Pozorovanie mŕtveho tela. Ak vidí učeník mŕtvolu v rozklade, usudzuje: „Toto moje telo má tú istú podstatu, podlieha tomu istému osudu, z ktorého niet úniku." Ak vidí vybielené kosti na hromade alebo rozhádzané, celé alebo rozpadnuté na prach, povie si: „Moje telo je rovnakej podstaty, podlieha rovnakému osudu, z ktorého niet úniku." Tak sa díva na svoje telo i na telá cudzie, uvedomuje si: „Toto telo je tu." Zachováva si bdelosť a nepripútanosť k ničomu.

Podľa budhistického učenia pravidelné, vytrvalé a správne pozorovanie tela je užitočné, lebo vedie k odstráneniu strachu a úzkosti, nespokojnosti a túžby po rozkošiach. Nežiadúce myšlienky sú odstránené hneď v okamžiku ich vzniku. Údajne to zvyšuje aj odolnosť proti zime, horúčave, hladu, smädu, hmyzu, zlomyseľným rečiam, bolesti a podobne.

Ide len o malú ukážku z mnohých cvičení. Nech už vezmeme ktorékoľvek, v každom je úplne zrejmá snaha neunikať mysľou do minulosti ani nefantazírovať o budúcnosti, ale presne a jasne pochopiť, čo prebieha v bezprostrednej prítomnosti „tu a teraz".

V niektorých náučných slovníkoch na Západe je joga doteraz popisovaná trochu sploštene, ako keby sa v nej pri duševných cvičeniach narábalo len s nadvedomím a nevedomím. V skutočnosti sa vyžaduje aktívna práca na sebe aj v oblasti, ktorú moderná psychológia označuje ako duševnú hygienu. Je to celkom v súlade so zásadou, že v joge sa na človeka pôsobí celkove, na všetky jeho zložky. Ani samotnú duševnú zložku nemožno trieštiť a zanedbávať jej rozumovú časť. Ak sa má dosiahnuť dobrý výsledok — celková integrácia človeka, nestačí vyčistiť jeho podvedomie, a nestarať sa o úroveň mravných hodnôt. Naopak, človek veľmi potrebuje aj rozumom chápať vyšší zmysel života. I keby sme sa zbavili rôznych tiesni, napätí a podobne, je to len dočasné, pretože naše prastaré živočíšne pudy idú s nami po celý život a znova a znova nás strhávajú do vnútorných i vonkajších konfliktov. Preto máme k dispozícii rozum a je úplne správne stále sa zdokonaľovať aj z tejto stránky.

Kto premýšľa nad mravnými hodnotami, začne si vytvárať svoju životnú filozofiu. Takého človeka už neuspokoja lacné filmy, detektívky a podobne. Hľadá diela múdrych ľudí, filozofov, mysliteľov všetkých čias a cíti potešenie, keď zistí, že mu potvrdzujú jeho pocity a názory. Človek vlastne objavuje, že sám v hĺbke duše to už tak cítil, ale teraz našiel niekoho, kto to presne vyslovil. Jediný múdry výrok potom poteší väčšmi ako hrubá rozvláčna kniha.

Proces hľadania, pochopenia a prijatia odpovedí na problémy etického charakteru, ktoré prináša život, vôbec nie je ľahký. Samotná odpoveď nestačí. Človek si ju môže prečítať vo výroku nejakého filozofa, možno aj sám vie, čo by mal robiť, ako by sa mal zachovať, ale správa sa ináč. Čím to je? Budete sa čudovať, ale opäť je za tým myslenie a rozum. Ten istý rozum, ktorý nám hovorí, že máme byť nezištní, súčasne horúčkovito ospravedlňuje našu zištnosť. Ak rozum obhajuje pravdivosť, hneď má naporúdzi dobré dôvody pre naše klamstvá. Úlohou duševnej hygieny je odhaliť túto zradnú činnosť rozumu. Musíme si to však trochu rozobrať.

Myslenie a rozumová činnosť sú schopnosti človeka, na ktoré sa spoliehame a usilujeme sa ich využívať. Pracujeme pritom s informáciami a poznatkami o svete, ktoré máme uložené v pamäti. Naše zmysly nás informujú o svete dosť nepresne, pretože sú svojou citlivosťou a rozsahom vnímania obmedzené. Používame preto prístroje, ktorých údaje však musíme pretransformúvať tak, aby boli zachytiteľné zmyslami. Pri súčasnom stave rozvoja vied možno tvrdiť, že človek má väčšinu poznatkov o svete „z druhej ruky", sprostredkovaných prístrojmi. Nemôže sa hrdiť tým, že videl lúče X, počul ultrazvuk, odmeral si prstom teplotu 3 000 °C a podobne. Využíva teda najmä sprostredkované údaje.

Sú aj priame skúsenosti a zážitky uložené v pamäti, ktoré sa využívajú pri rozumovej činnosti. Žiaľ, ani tie nie sú dosť spoľahlivé, pretože sú subjektívne. Napríklad môžeme mať nedôveru k modrookým ľuďom, pretože sa nám „pošťastilo" stretnúť v živote viacero modrookých podvodníkov. Keby sme túto skúsenosť nekontrolovali, v našom rebríčku by sa modrookí Severania, známi svojou poctivosťou, dostali do nezávideniahodného postavenia voči často beťárskym čiernookým Cigánom. Ale v pamäti predsa len máme varovný hlas proti modrookým ľuďom. Každý zážitok, každá skúsenosť sa ukladá v našej vedomej alebo podvedomej pamäti. Ak sa rovnaká situácia zopakuje viackrát, upevňuje sa naše presvedčenie, že získaná skúsenosť je pravdivá. Všetky nové zážitky posudzujeme podľa starších skúseností a čím sme presvedčenejší

o ich správnosti, tým menej sme schopní prijímať nové nezaujato, tvorivo. Tak sa z mladého optimistu postupne stáva starý pesimista, ktorého už nikto nepresvedčí. Preto sa mladá generácia vždy pokladala za nositeľku pokroku a skostnatení dedkovia za jeho brzdu. Koľko slávnych vynálezcov a objaviteľov neprešlo cez uznávané vedecké osobnosti, ktoré „vedeli svoje" (to, čo sa naučili pred mnohými rokmi). Nájdu sa aj ľudia schopní strčiť do jedného vreca všetkých Cigánov, Židov, Maďarov, Arabov, černochov... Prečo je to tak? Prečo pamäť a rozum, ktoré by nám mali pomáhať, sa stanú brzdou pokroku a porozumenia?

Odpoveď na túto otázku musíme hľadať v príčine myslenia. Prečo myslíme, prečo namáhame mozgové závity a zaťažujeme tým celý organizmus? Veď mozog je najväčší spotrebič krvi v tele! Čo prinútilo človeka myslieť? Jedno z možných vysvetlení:

Je to strach z neznámeho, strach z bolesti, utrpenia, smrti a pud sebazáchovy.

Boj o život je vlastný každej živej hmote, teda je v nej aj strach pred zánikom. Dokonca aj v neživej hmote je „strach" pred zánikom. Fungujú tam mechanizmy, ktoré sa snažia udržať jej štruktúru v nezmenenom stave. Dá sa to sledovať až na úroveň atómu. A že sú to sily nemalé, o tom sa ľudia presvedčili, keď sa im podarilo rozbiť atóm. Ak to zovšeobecníme, strach pred zánikom je vlastnosťou každej hmoty vo vesmíre. Bez strachu je len to, čo nevzniká a nezaniká, čo je trvalé, nehynúce. Nejasné je, prečo strach podnietil myslenie len v človeku. Zvieratá a rastliny v tomto smere akoby stáli na mieste. Či terajší človek myslí viac a lepšie ako pred tisícročiami, to sa nedá dokázať. Možno na vymyslenie prvého kolesa bolo treba vynaložiť viac duševnej námahy než na skonštruovanie kalkulačky. Vysvetlení, prečo patent na rozum má len človek, je viacero. Evolučná teória tvrdí, že istý druh opíc sa dostal do sťažených podmienok, ktoré ho postupne prinútili myslieť a pracovať. Lenže sťažené podmienky mali v histórii Zeme takmer všetky živočíšne druhy. Prečo tak podstatne pokročil len človek? Na to veda zatiaľ nedala jednoznačnú odpoveď.

Myseľ zaznamenáva, spracúva a zatrieďuje všetky informácie. Osobitnú pozornosť venuje hrozivým, nebezpečným situáciám a nepríjemným zážitkom. Mnohé z nich prechádzajú do podvedomia, takže na podobné situácie už reagujeme reflexívne. Na druhej strane nás myseľ zbavuje schopnosti vidieť veci a javy nezaujato, novo, tvorivo. Všetko hneď vedome i nevedome porovnávame s tým, čo sme už zanamenali v minulosti. Tak sa stáva, že všetko známe a preverené sa prijíma ľahšie ako neznáme, tajomné, nepreskúmané. Čím väčšmi je vedomie zaplnené starými skúsenosťami, tým väčší máme sklon ku konzervativizmu, neústupnosti novému, a na dôvažok, čím je človek ustráchanejší, tým je opatrnejší, tým menej je ochotný opustiť známe a vychodené chodníčky. Veľmi záleží aj na povahe človeka: či používa fantáziu, intuíciu, či vie riskovať, teda v akom pomere je schopný zapojiť do činnosti ľavú a pravú mozgovú hemisféru. Na týchto vlastnostiach je založené napríklad dobré vedecké myslenie.

Je ešte iný druh myslenia, ktorý nás má chrániť pred strachom z neznáma. Dá sa povedať, že je to bádavé a tvorivé myslenie. Duševné obsahuje túžby po láske, kráse a iných hodnotách, ktorých vznik by sme len ťažko mohli zdôvodniť pôsobením strachu. Jednoducho, človek má v sebe túžbu po nekonečne, po dokonalosti, po ušľachtilom konaní, sebaobetovaní, láske, pravde, spravodlivosti. Túži poznať zmysel života a bytia.

Tieto vysoké duševné ambície stále narážajú na obmedzenia, ktoré nám stavia do cesty hrubá hmota, telo, zemská príťažlivosť, sily prírody. Obmedzenia pôsobia tak, ako keby vtákovi zviazali krídla. Takto vzniká túžba človeka ovládnuť prírodu, poznať jej zákonitosti, získať nadvládu, nezávislosť a slobodu. Skúma hmotu, formuje ju podľa svojich predstáv. Chce si podrobiť vzduch, vodu, zem. Skladá hudbu, maľuje, vyrezáva z dreva, kreše z kameňa, učí sa lietať, potápať, liezť do výšok, prekonať rýchlosť zvuku, dostať sa na iné planéty .. . Je to čudný zápas. Čím hlbšie sa človek pozrie do vnútra hmoty, tým je prekvapenejší, čo všetko ešte nevie. S každým objavom, s každým vyriešeným problémom sa vynára množstvo nových otázok. Čím ďalej sa človek podíva do vesmíru, tým viac sa mu zväčšuje oblasť, do ktorej už nedovidí. Čím väčšmi sa usiluje podrobiť si prírodu, tým väčšie ťažkostí sa vynárajú. Namiesto očakávaného pocitu nadvlády sa objavuje buď neurotickosť, alebo veľká úcta k dokonalosti prírody a pokora spojená s poznaním, že príroda je náš priateľ, nie otrok.

Dostali sme sa tak ďaleko, že rozum, ktorý nás mal chrániť pred strachom z budúcnosti a z neznáma, hoci vyriešil mnohé problémy, zaviedol nás do bludného kruhu nových ťažkostí a neposkytol nám očakávanú záštitu a pocit bezpečia. A tak veľa nevyriešených problémov len pekne zakryl, zamaskoval, možno dočasne i pre naše dobro. Na istej úrovni osobného vývoja však takéto krycie manévre mysle už začínajú pôsobiť ako brzda, prekážka pokroku. Predovšetkým to bráni v pravdivom sebapoznávaní a v schopnosti vidieť novo, tvorivo, nezaujato. Bránime sa čokoľvek meniť, urputne obhajujeme svoje zvyky, zlozvyky, zaužívaný spôsob života, výživy, práce, výchovné metódy a podobne.



Načúvame iným názorom, len na pol ucha, aj to len preto, aby Sme si ihneď pripravili odpoveď, ktorou mienime rečníka usadiť. Tak každý chrlí svoje názory a buduje si z nich hradbu proti iným názorom, len aby nemusel niečo meniť na svojich, aby nestratil pozíciu pred druhými ani pred sebou.

Udržanie pozície alebo snaha o sebapresadenie, sebapotvrdenie, to všetko sú prejavy zamaskovanej úzkosti vyvolanej pudom sebazáchovy. Aj keď človek nebojuje priamo s prírodou, aj keď má zabezpečené dobré živobytie, úzkosť stále pôsobí a ženie ho ku karierizmu, hrabivosti, k túžbe po moci a sláve, k presadzovaniu svojej osoby, k sebazabezpečovaniu. Naopak, kto nemá strach o seba, kto je skromný a nezdôrazňuje svoju osobu, ten netúži ani po bohatstve, ani po maršalskej palici.

Na záver úvah o zradnom pôsobení mysle musíme však uznať, že je to potrebná a veľmi cenná schopnosť človeka, užitočná nielen pre cieľavedomú vonkajšiu činnosť, ale aj pre vnútorný pokrok. Je to myseľ, ktorá nás napred chráni, neskôr vedie až k pocitom nadradenosti v prírode a nakoniec si prizná svoju nedokonalosť a ukáže nám cestu ďalej. Je to cesta do sfér intuície, kam už rozum nesiaha.

PRATJAHÁRA (odpútanie zmyslov)

„Pratjahára je akoby nasledovanie mysle zmyslami tým, že ich odtiahneme od zmyslových predmetov."
(Jogasútra II.54)

„Tým dochádza k úplnému ovládnutiu zmyslov."
(Jogasútra II.55)

„Človek, ktorý potláča svoje orgány činnosti, ale pritom nadá/ej túži po zmyslových predmetoch, klame sám seba a nazýva sa pokrytcom."
(Bhagavadgíta III.7)

„Pôžitky zrodené z dotyku so zmyslovými predmetmi sú zárodkom strasti, majú začiatok i koniec, a múdry sa im neoddáva."
(Bhagavadgíta V.22)

„Nech už vrtkavá a nestála myseľ zablúdi kamkoľvek, treba ju odtiaľ odpútať a podriadiť ju svojmu JA."
(Bhagavadgíta VI.26)

„Niet pochybností o tom, že myseľ je nestála a ťažko ovládateľná. Možno si ju však podrobiť neustálym cvičením a upustením od žiadostivosti."
(Bhagavadgíta VI.35)

„Kto však ovládne svoje JA a cez zmyslové predmety prechádza bez vášne či nenávisti, so zmyslami podriadenými sebe, dôjde k upokojeniu."
(Bhagavadgíta II.64)

Pratjahára je dôležitý stupeň v aštangajoge, ktorý pripravuje jogína na prechod k výlučne duševným cvičeniam posledných troch stupňov. Telesné zmysly spájajú každého živočícha s okolitým svetom, na nich leží hlavná zodpovednosť za ochranu života. Vnímanie je odraz predmetov, situácií a udalostí, ktorý vzniká pri pôsobení vonkajších podnetov na receptory zmyslových orgánov. Spolu s pocitmi vnímanie zabezpečuje zmyslovú orientáciu v okolitom svete. Do istej miery súvisí s myslením, pozornosťou, pamäťou a citmi. Informácie prijaté prostredníctvom zmyslov sa v mysli porovnávajú a triedia podľa starších informácií uložených v pamäti a sú základom myslenia a rozhodovania.

Myseľ sa nachádza medzi dvoma príťažlivými silami, ktoré akoby pôsobili protismerne: jedna púta myseľ von, druhá dnu.

Zvonka nás priťahuje materiálny svet, ktorý má mocné spojenie s mysľou prostredníctvom zmyslov. Táto orientácia mysle je v podstate vyvolaná strachom o prežitie a túžbou po zmyslových pôžitkoch. Odčerpáva veľké množstvo psychickej energie a neraz sa stáva, že úplne upúta takmer celú myseľ. Potom sa hovorí, že dotyčná osoba otročí pôžitkárstvu, kariére, sláve, prípadne že sa o seba priveľmi strachuje.

Vnútorná sila, ktorá priťahuje myseľ, je oblasť duchovného. Je to oblasť nehmotných hodnôt, ako sú láska, priateľstvo, súcit, obetavosť, pravdivosť, čestnosť a podobne. Sú to všetko hodnoty, po ktorých človek túži, váži si ich a rád by nimi naplnil svoj život. Tieto hodnoty však nemajú nič spoločné so zmyslami. Cesta k nim vedie dovnútra, k najčistejšiemu JA, k čírému vedomiu.

Myseľ si môže vybrať, ktorej z uvedených dvoch síl poskytne viac pozornosti i energie, hoci sama zdrojom tej energie nie je, len ju usmerňuje. Nemá však ľahký výber, pretože existenčný strach i lákadlá hmotného sveta sú mocné, ale na druhej strane svet dobra a pravdy je takisto príťažlivý. Na zvládnutie nadmernej orientácie navonok slúži v joge okrem iného pratjahára.

Ako vidieť, nežiada sa potláčanie zmyslov, vlastne ani nejde o zmysly, ale o postoj k zmyslovým predmetom. Ide o získanie stavu rovnováhy medzi lipnutím a odporom. Obe tieto krajnosti sú škodlivé, pretože zastierajú myseľ závojom klamu.

Na pochopenie úlohy zmyslov v živote a na dosiahnutie stavu rovnováhy slúžia už v začiatkoch jogového výcviku rozumové prostriedky, teda uvažovanie o pravidlách duševnej hygieny zhrnutých v jame a nijame. Pokiaľ by človek neuznal rozumom, že výlučné lipnutie na zmyslových pôžitkoch ho neodlišuje od zvieraťa, že je to prinajmenšom stagnácia vývoja, potom je predčasné púšťať sa do pratjaháry.

Pochopenie a prijatie jamy a nijamy ešte neznamená, že by zmysly prestali hrať dôležitú úlohu v živote človeka. Vraví sa, že i dokonalý zaváha sedemkrát za deň. Lenže vyspelý človek si stále udržuje nadhľad, neprepadá do krajností a pri výkyvoch si vie rýchlo obnoviť rovnováhu. V tejto fáze vývoja je výborným pomocníkom jogistu pratjahára. Pomocou nej sa cvičiaci môže hlbšie a priamo zaoberať svojimi zmyslovými orgánmi a poznávať ich spojenie s mysľou. V procese tohto poznávania stoja zmyslové predmety skôr v pozadí, nie sú podstatné. Sú to len pomôcky. Hlavná je myseľ a deje, ktoré sa v nej odohrávajú.

Pratjahára sa dá uskutočniť aj iným spôsobom, nepriamym. Je to odvedenie pozornosti od zmyslových orgánov, odvrátenie mysle iným smerom. Na to sú vhodné všetky techniky, ktoré vedú k hlbšiemu vnútornému vnímaniu pocitov z tela (napríklad pránájáma) alebo k skúmaniu obsahov mysle (antar mauna, čidákáša dháraná, joga nidrá a iné). Správne je však zmyslové orgány neobchádzať, ale na-

opak, venovať im pozornosť, dozvedieť sa, akú úlohu v nich zohráva vedomie. Je to odpútanie sa od zmyslov prostredníctvom zmyslov.

Prvá a základná vec je prijať zmyslové podnety bez lipnutia alebo odporu, nech už sú príjemné alebo nepríjemné. V tomto smere je poučná historka z jedného jogového strediska v Indii, ktoré ležalo blízko akejsi hlučnej dielne. Keď sa účastníci výcviku sťažovali, že ich ruší rachot z dielne, poradil im učiteľ, aby s hlukom prestali bojovať, aby ho prijali ako prirodzenú súčasť prostredia, v ktorom sa nachádzajú. Časť cvičenia venovali započúvaniu do zvukov vychádzajúcich z dielne, učili sa nechať ich prechádzať cez seba bez akejkoľvek odozvy ako niečo prirodzené. Výsledkom bol stav, v ktorom ich hluk prestal rušiť. Podobné skúsenosti zaznamenali aj niektorí cvičitelia u nás, ktorí museli viesť cvičenia v sťaženom prostredí a využili to na cvičebné účely.

Pratjahára nemá nič spoločné s považovaním telesných zmyslov za niečo nízke, neušľachtilé alebo s odovzdanosťou akoby do vôle osudu v bezvýchodiskovej situácii. Nie je to ani abstraktné filozofovanie o zmysle života a intelektuálne vyvodzovanie dôsledkov — odriekanie. Je to jednoduchý postup: naviazanie na telesný orgán a cez jeho funkciu preniknutie na vyššiu úroveň, do vedomia. Začíname teda s tým, čo sme a akí sme, a chceme sa dozvedieť, kto sme. Kľúč je v mysli, ktorá stále pracuje v oboch smeroch : k telesnému i k duchovnému ; k niečomu lipne, niečo odmieta, stále vytvára duality. Dualita sa prejavuje v tom, že myseľ zaujíma postoj pozorovateľa voči pozorovanému objektu, ktorý môže uchopiť, vytvoriť si k nemu vzťah.

Oprávnene môže vzniknúť otázka: Prečo máme oslabovať zmyslové podnety, keď ich človek potrebuje? Napríklad je známe, že deti, ktoré v ranom detstve nemali dostatok vonkajších podnetov, mentálne zaostávajú. Aj dospelí ľudia stále vyhľadávajú niečo, čím by zamestnali svoje zmysly. Keď sa človek ocitne sám, v nečinnosti, začne cítiť akúsi úzkosť. Zapne rádio, televízor, otvorí knihu, niekomu zatelefonuje, alebo ide do kina. Sú známe prípady osamelých stroskotancov na pustých ostrovoch, väzňov dlho zavretých v samote, ktorí z toho zošaleli. Vyskytli sa však aj opačné prípady — niektorí ľudia sa v samote nesmierne zdokonalia. Preto mnohí myslitelia a veľké osobnosti nadlho a dobrovoľne odchádzali do samoty. Tradujú sa historky o indických jogínoch, ktorí sa uchyľovali do jaskýň v Himalájach, o pustovníkoch, askétoch a svätých mužoch.

Prečo v rovnakej vonkajšej situácii jeden človek zošalie a druhý sa zdokonalí?

Za všetkým stojí myseľ, ktorá je hlavným činiteľom. Ako sme už uviedli, myseľ je orientovaná piatimi kanálmi navonok — sú to naše telesné zmysly a jedným kanálom dnu — to je šiesty zmysel, sebavnímanie, introspekcia. Vonkajších päť kanálov majú aj zvieratá. Ich pôvodným poslaním bolo chrániť život. Sú to tykadlá strachu, ktoré ešte aj v spánku ostávajú v istom stave bdelosti, a teda myseľ je s nimi stále spojená. Pomocou nich zisťujeme, čo jeme, dýchame, kam kráčame, čoho sa dotýkame. Zmysly nám poskytujú nielen informáciu o svete, ale pomocou nich získavame potvrdenie, že vôbec sme.

Predstavme si, že by sme stratili zrak a sluch. Prestali by sme existovať? Nie. Takí ľudia žijú. Podobne by sme mohli stratiť aj čuch, chuť a hmat, a napriek tomu by sme žili ďalej. Ale ako by sme sa presvedčili, že žijeme, keby sme nič nevideli, nič nepočuli, nič nemohli ovoňať, ochutnať a ohmatať? Ostal by nám ešte posledný kanál — dovnútra. Celá energia mysle by tiekla týmto kanálom a nič by ju nerušilo, neoslabovalo, neodvádzalo iným smerom. Tento kanál vedie k čírému vedomiu.

Sú ľudia, ktorí udržujú až priveľmi živé kanály smerom von, aby si cez ne stále potvrdzovali svoju existenciu, bytie. A keďže tieto kanály sú napojené na ustavične sa meniaci vonkajší svet, „potvrdenky" cez ne získané majú krátkodobú platnosť — preto treba získavať stále nové a podľa možnosti silné podnety. Ak takéto podnety ustávajú, vzniká úzkosť, neistota, prípadne mentálny úpadok.

A sú ľudia, ktorí túžia preniknúť hlbšie do vnútorného kanála. Tí potom zámerne hľadajú prostriedky, ako aspoň čiastočne a na chvíľu odpojiť vonkajšie kanály. To však nie je ľahké, pretože každá živá bytosť má vo svojom organizme zakódovaný strach pred smrťou, bolesťou, hladom, strach o prežitie. Tieto strachy nám bránia podívať sa hlbšie dnu, poznať svoje vnútro.

Pratjaháru môžeme nacvičovať kedykoľvek a kdekoľvek. Správne je, keď nám joga postupne prenikne do celého života, teda nemala by byť ohraničená hodinou vyhradenou na cvičenie. Zamerať bdelú pozornosť na čuch, sluch či niektorý iný telesný zmysel môžeme na prechádzke, pri postávaní alebo i v posteli. Čím častejšie, tým lepšie. No pre naozaj kvalitný nácvik pratjaháry treba vytvoriť vhodné podmienky, podobne ako pri cvičení ásan a pránájámy. Cvičiť sa má v niektorom skutočne dobre zvládnutom jogovom sede. Odporúča sa siddhásana alebo sukhásana. Padmásana, vadžrásana a iné sedy zväčša nie sú pre človeka európskeho typu vhodné, pretože v nich po chvíli začne cítiť nepohodlie. My však potrebujeme sed, ktorý by bol maximálne pohodlný a stabilný, aby nepôsobil rušivo ani po polhodine cvičenia. Preto sa odporúča posadiť sa na zvýšené sedadlo, napríklad na epedu alebo na hrubo poskladanú deku. Pod nohy, ktoré

sú trochu nižšie, je vhodné dať mäkkú podložku, aby nevznikla bolesť z tlaku na podlahu.

V.1 NÁCVIK POZOROVANIA DOTYKOVÝCH VNEMOV

1. Zaujmite pohodlný sed a vystrite chrbticu. Hlavu nechajte nepatrne poklesnúť dopredu, aby ste necítili napätie v šiji, a ruky si položte voľne dlaňami na stehná nad kolenami. Spustite plecia a lakte do maximálne relaxovanej polohy. Uvoľnite tvár. Dolná čeľusť má poklesnúť, takže ústa sa môžu i pootvoriť (podobá sa to človeku, ktorý zaspal v sede vo vlaku). Oči môžu byť zatvorené alebo mierne pootvorené, teda pohľad smeruje k podlahe pred telom.

2. Uvedomte si pevnosť a stabilitu polohy. Jemne ju dotvorte tak, aby ste mali pocit zrastenosti so zemou, pocit istoty a pevnosti.

3. Uvedomte si, že telo dýcha, ale nezasahujte do toho. Pozorujte chvíľu svoj dych od okraja nosových dierok až po brušnú oblasť.

4. Vnímajte dotyk tela s podložkou, dotyk dlaní o stehná, dotyk odevu na tele, dotyk vzduchu o povrch pokožky.

5. Sústreďte pozornosť len na dotyk s podložkou. Všimnite si rozdiel v pocitoch pri nádychu a výdychu, či intenzita pocitov silnie alebo slabne.

6. V ďalšom cvičení vnímajte dotyk s podložkou len počas výdychov. Nádychy sú prestávky, odpútanie pozornosti od dýchania i od pocitov dotyku — prázdno. Toto je hlavná fáza cvičenia, ktorej venujte väčšinu času určeného nácviku pratjaháry na dotykové vnemy.

7. Neskúmajte podložku, ale pocit dotyku a jeho súvis s telom i mysľou, napríklad zrastenie s podložkou, splývanie s ňou, ako sa dotyk stáva súčasťou vašej bytosti, ako nakoniec mizne rozdiel medzi pozorovateľom (myseľ) a pozorovaným (dotyk) a podobne.

8. Nič si nepredstavujte, nevytvárajte si nijaké koncepcie, úvahy, špekulácie a plány. Len vnímajte holú skutočnosť. Úsilie a premyselenosť je prekážkou bdelého vnímania.

9. Nesnažte sa myseľ prinútiť k pozornosti, uväzniť ju, opanovať. Stačí, keď zachytí sledovaný vnem a potom ju nechajte, nech sa uvoľní. Keď zistíte, že sa zatúlala, v tej istej chvíli je už vlastne nazad. Odbiehať je prirodzená vlastnosť mysle, takže neusilujte sa nasilu to zmeniť, len jej ponúknite rytmus: pozornosť (výdych) a jej uvoľnenie (nádych), pozornosť — uvoľnenie, pozornosť — uvoľnenie ... Aj tento rytmus prelietavá myseľ ešte dosť často porušuje. Nebojujte s ňou, keď odlieta do fantázií, minulosti alebo budúcnosti. Trpezlivo sa vracajte k danému okamžiku: TERAZ a TU — výdych.

10. Cvičte uvoľnene, hravo, inteligentne. Nezužujte veľmi svoju pozornosť, udržte si vnem celku. Keď zistíte, že sa vytvára dvojica pozorovateľ — pozorované, vráťte sa k sledovaniu výdychov, lebo pravdepodobne ste na to pozabudli. Návrat má byť bez sebakritizovania, hodnotenia, akoby skokom, náhle, bez vnútorného slovného komentára. Je to teda len popud mysle, nie vôľové úsilie. Nelipnite na udržaní pozornosti za každú cenu.

11. Nevnášajte do cvičenia úsilie. Vaše úsilie, pevná vôľa sa prejavuje tým, že ste sa podujali pravidelne, vytrvalo a s dôverou cvičiť. Ostatné má prebiehať ako hra. Vaša pevná vôľa a úsilie je v tom, že ste si odopreli pohodlie, leňošenie alebo nejakú zábavu a namiesto toho cvičíte. V tom je vaša cena.

12. Nestálosť mysle je súčasť cvičenia, je to jej prirodzená vlastnosť. Keby bola stála, nemuseli by ste sa cvičiť v schopnosti bdelého seba pozorovania. Berte teda myseľ tolerantne, láskavo, prijmite sa takí, akí ste.

13. Správne vnímavá pozornosť nie je dvojica pozorovateľ — pozorované, ale len bdelosť k tomu, čo tu prebieha v tomto okamihu, ako jeden nedeliteľný celok. Nepozorujte, čo robíte, ale prežívajte to, stotožnite sa s tým. Ak sa stanete pozorovateľom, stratíte otvorenosť k priamemu zážitku daného okamihu.

14. Myseľ má vlastnosť veľmi rýchlo preskakovať z vnemu na vnem, ale v skutočnosti vždy môže byť v jej strede v danom okamihu len jeden vnem, jeden bod. Výsledkom vytrvalého cvičenia je spomalenie rýchlosti preskakovania mysle a dlhšie zotrvanie v jednom bode. Tomu sa hovorí jednobodová sústredenosť.

15. Uvedené cvičenie vykonávajte pravidelne denne najmenej 10, najviac 30 minút. Keď dosiahnete udržanie pozornosti na dotyk s podložkou, vnímajte podobným postupom dotyky odevu, dotyky častí tela medzi sebou (pery, oči, jazyk, údy), dotyky vzduchu na povrchu tela a nakoniec vonkajší i vnútorný komplexný dotykový vnem celého tela.

V.2 NÁCVIK POZOROVANIA SLUCHOVÝCH VNEMOV

16. Zaujmite polohu a ustáľte sa v nej podľa popisu uvedeného v bodoch 1 až 4.

17. Pozornosť zamerajte na zvuky z okolia. Vnímajte ich, ale nepremýšľajte o nich, ani neskúmajte ich zdroj. Len im načúvajte.
18. Pozorujte chvíľu rozdiel medzi pôsobením zvuku počas nádychu a výdychu. Pri nádychu sa vytvára zameranie pozornosti smerom navonok, tendencia zvuk ostrejšie sledovať; pri výdychu je to pocit splývania so zvukom, jeho prijímanie bez analyzovania, akoby rozpúšťanie v sebe. Vnímajte tieto jemné rozdiely, ale nič si nepredstavujte, iba skúmajte holú skutočnosť.
19. Pokračujte ďalej vo vnímaní zvuku len počas výdychov. Počas nádychov pozornosť uvoľnite, počas výdychov ju zamerajte na zvuky. Postupujte podobne ako pri pratjahára na dotykové vnemy podľa popisu v bodoch 6 až 14.
20. Cvičte pravidelne denne 10 až 30 minút. Prejdite aj na vnímanie zvukov z tela vyvolaných dýchaním. Nakoniec skúste pozorovať, že zvuky prijímate aj povrchom tela, že celý organizmus splýva so zvukovými vibráciami.
21. Striedavo bdelo pozorujte dotykové a sluchové vnemy, vždy počas výdychov. Výdych + (plus) sluchový vnem, nádych + vypnutie pozornosti, výdych + dotykový vnem, nádych + vypnutie pozornosti . ..
22. Pozorujte oba vnemy súčasne. Samozrejme, v skutočnosti bude myseľ prebiehať nepostrehnuteľnou rýchlosťou od jedného k druhému, ale vám sa to bude javiť ako splynutie oboch vnemov do celku.
23. Ak vám do uvedených cvičení preniknú iné vnemy alebo myšlienky, nebojujte s nimi, len si to uvedomte a pozornosť sa sama vráti tam, kde má patriť. Úniky sú celkom prirodzené a dajú sa zvládnuť jedine vytrvalosťou a nenásilnosťou.

V.3 NÁCVIK POZOROVANIA ZRAKOVÝCH VNEMOV

24. Zaujmite polohu v sede a pripravte sa na cvičenie tak, ako je to popísané v bodoch 1 až 4.
25. Pootvorenými očami sa dívajte na podlahu asi vo vzdialenosti jedného metra pred sebou. Položte si tam nejaký jednoduchý predmet (kameň, tužku, nožnice, geometrický obrazec), alebo pozorujte niečo na podložke (štruktúru tkaniny, vzorku koberca, parketu). Dívajte sa mäkko, akoby láskavo a uvoľnene. Nepremýšľajte o pozorovanom, nekomentujte to v duchu názvami a slovami, len sa dívajte, akoby to bola vec úplne neznáma, ktorú vidíte prvý raz v živote.
26. Porovnajte rozdiel medzi pozorovaním počas nádychu a výdychu. Zistíte, že počas nádychov sa pohľad zaostruje, počas výdychov uvoľňuje. V prvom prípade máte tendenciu byť analytickým pozorovateľom, v druhom prípade prijímate obraz skôr ako celok.
27. V ďalšom venujte pozornosť sledovanému predmetu len počas výdychov. Nádychy sú prestávky v zameraní pozornosti, chvíle uvoľnenia. Dívajte sa pritom stále na to isté miesto, len počas nádychov dajte pozornosti pohov.
28. Vnímajte aj svoje oči, očné viečka, spojitosť pozorovania s mozgom, až nakoniec sa vytvorí pocit akéhosi splývania pozorovateľa a pozorovaného. Pokúste sa pri cvičení postupovať podľa pokynov uvedených v bodoch 6 až 14, ibaže ich aplikujte pre pratjaháru na zrakový vnem.
29. Cvičte denne 10 až 30 minút. Časom prejdite aj na vnímanie dotykov očí i celého tela len s čírym svetlom a s tým spojených pocitov.
30. Striedavo prenášajte bdelú pozornosť na dotykové, sluchové a zrakové vnemy. Opäť podľa schémy výdych + vnem, nádych + vypnutie pozornosti.
31. Pozorujte všetky tri uvedené vnemy súčasne a ich splývanie do jednoty zážitku.

V.4 NÁCVIK POZOROVANIA ČUCHOVÝCH VNEMOV

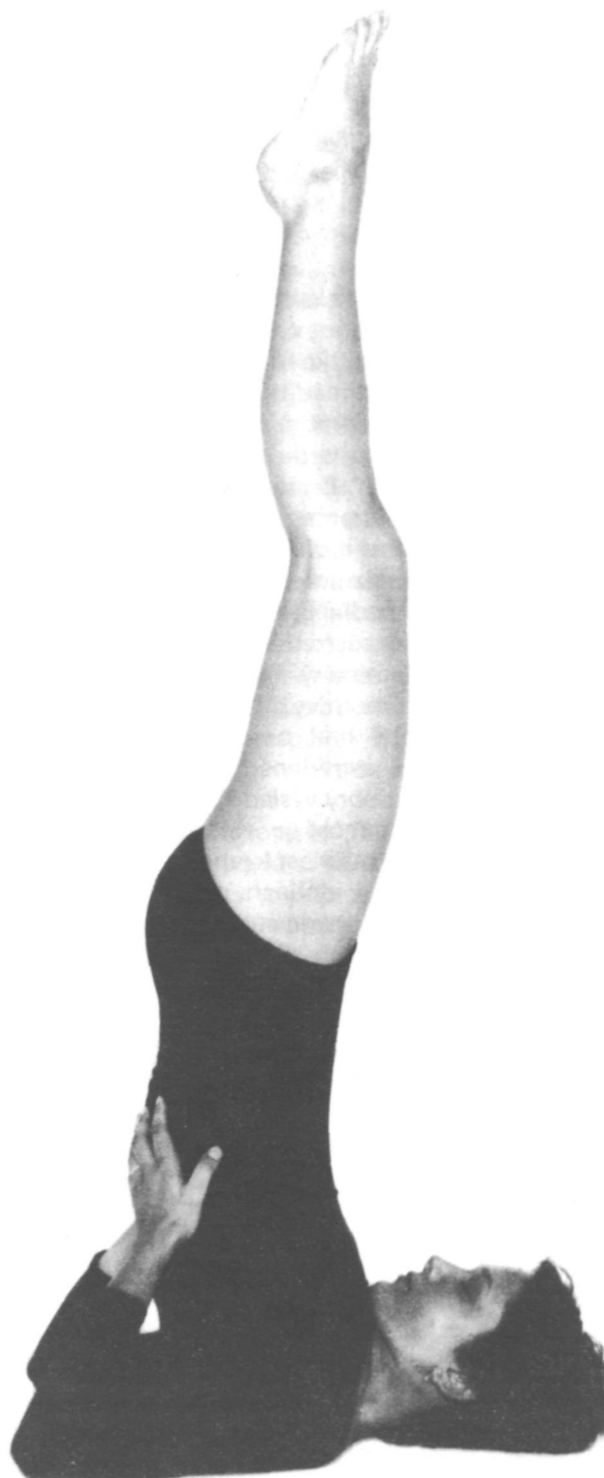
Postupuje sa obdobne ako v predchádzajúcich prípadoch, lenže teraz je vnem spojený s nádychom a vypnutie pozornosti s výdychom. Ovoniava sa vdychovaný vzduch a sleduje sa pritom jeho dotyk s čuchovými nervovými zakončeniami v nosovej dutine. Neskoršie sa dá vycítiť aj dráha impulzov do čuchového centra mozgu a ich celkový účinok. Cvičiacemu tu pomôže predchádzajúca prax v pránájáme.

V.5 NÁCVIK POZOROVANIA CHUŤOVÝCH VNEMOV

Chuťové orgány zdanlivo nepôsobia rušivo na duševnú sústredenosť. Je známe, že ľudia, ktorí sú celkom ponorení do nejakej činnosti, zabudnú na jedlo a len naozaj silný hlad ich môže od nej odpútať. Je to iba chvíľková nezávislosť. Bez zrakových, čuchových alebo sluchových podnetov sa vieme zaobísť nadlho, ale pokiaľ je organizmus zdravý, chuť sa hlási o svoje nástojčivo a neodbytne. Aj v Bhagavadgíte sa uvádza, že vo vyšších stavoch sústredenosti, keď už cvičiaci nevníma podnety z ostatných telesných zmyslov, chuť ostáva. Tá sa stráca len pri vrcholnej kontemplácii. Takže cvičiť sa odpútavaniu pozornosti od chuti je náročná vec. Ak sa vyššie stupne jogy necvičia v stave značného hladu, chuť viac-menej mlčí a neruší. Mierny hlad nepôsobí rušivo. Vivékánanda tvrdí, že je to najlepší prostriedok na prekonanie lenivosti.

Na druhej strane je chuť zodpovedná za to, čo jeme, a teda podstatnou mierou sa podieľa na našom telesnom i duševnom zdraví. Keďže civilizovaný človek neje, ale jedlo do seba hádže a nalieva, nevenuje svojim chuťovým vnemom primeranú pozornosť. Preto precvičenie zamerania pozornosti na chuťové orgány je veľmi užitočné nielen z hľadiska pratjaháry, ale aj z dôvodov správnej výživy.

Cvičte v podobnej polohe a s rovnakou prípravou, ako sme uviedli v bodoch 1 až 4. Zamerajte bdelú pozornosť na jazyk a vnímajte pocity z neho. Povrch jazyka je posiaty chuťovými receptormi, ktoré sú sústredené do rôznych oblastí, špecializovaných na určité druhy chutí. Inú chuť vníma špička jazyka, inú okraje, inú stred a inú koreň jazyka. Spojte uvedomenie si jazyka s dýchaním. Pravdepodobne zistíte, že sa vaša pozornosť posúva po jazyku v závislosti od dýchania. Pôjde teda o dynamický proces, myseľ nebude upretá na jedno miesto, takže vám to umožní udržať pozornosť na jazyku aj bez oddychových prestávok. Keby vám však pozornosť veľmi unikala, použite schému nádych +' uvedomenie, výdych + uvoľnenie. Potom to vystriedajte schémou výdych + uvedomenie, nádych + uvoľnenie.



DHÁRANÁ (koncentrácia)

„Sústredenie mysle na jeden predmet (miesto) je dháraná." (Jogasútra III.1)

Týmito niekoľkými slovami Pataňdžali popísal šiesty stupeň jogového výcviku. Bol teda veľmi stručný a rovnako krátko definoval aj ďalšie dva stupne — dhjánu a samádhi. Až potom, v nasledujúcich sútrach sa podrobnejšie zaoberal všetkými tromi stupňami spolu, teda akoby ich nechcel od seba ostro oddeľovať. Dháraná, dhjána a samádhi dovedna sa nazývajú antarátmá sádhaná, čo sa dá preložiť ako hľadanie v duši. Značný priestor venoval rozboru mechanizmu práce mysle a ako na ňu pôsobia cvičenia podľa uvedených troch stupňov.

Dháraná je teda sústredenosť. O akú sústredenosť tu ide? Sústredený býva človek pri práci, v športe i pri kultúrnom vyžití. Keby nebola sústredená pisárka, keby hral nesústredene hokejista, alebo keby sme nesústredene čítali román — čo by z toho vzišlo? Ani dobrý výsledok, ani sebauspokojenie! Teda sústredenosť je základom akejkoľvek činnosti človeka, ak má viesť k jeho spokojnosti. Tak tomu bolo vždy, aj v dobách pred 4 000 rokmi. Prečo sa potom zaoberáme sústredenosťou? Pretože v joge ide o iný druh sústredenosti. Pataňdžali mal na mysli sústredenosť orientovanú dovnútra, do oblasti psychiky.

Už v samotných začiatkoch jogového výcviku sa pracuje so sústredenosťou na seba a do seba. Vnímanie uvoľňovania napätia svalov, dýchacích pohybov, pocitov z tela, uvedomovanie úrovne duševnej pohody — to všetko je výborná príprava na dháranu. Má to svoju logiku — postup od ľahšieho k náročnejšiemu. Najľahšie sa sústredíme, keď nás upúta niečo zvonka, napríklad dobrý film, zaujímavá práca, napínavý športový prenos. Vtedy sa sústredíme bez akéhokoľvek úsilia. Vždy pritom ide o nejaký pohyb, činnosť — a to mysli vyhovuje, lebo prelietavosť je jej prirodzenosťou.

Aj pri telesných cvičeniach (ásany) a dýchacích cvičeniach (pránájáma) prebiehajú v organizme dynamické deje a dá sa na ne sústrediť pozornosť, hoci tu je to už náročnejšie, pretože myseľ má tendenciu unikať podobne ako pri nezaujímavej prednáške alebo nudnej práci. Ide teda o obdobie prípravy mysle na nový druh činnosti, učenie sa sústredenosti v sťažených podmienkach, pretože sa to týka čohosi (v porovnaní s napínavým príbehom v televízii) nezáživného, nezaujímavého, neporovnateľne menej príťažlivého. Ale dá sa tomu naučiť, pretože myseľ môžeme trénovať. Nepochybne! Úspech v tomto období práce s mysľou — môžeme ho nazvať obdobím hathajogy — závisí od toho, do akej miery si cvičenia obľúbime, teda ako do nich prenikneme.

Podobá sa to žiakovi, ktorý sa zapísal do hudobnej školy. Zo začiatku je sklamaný, pretože namiesto populárnej hudby musí celé hodiny trénovať prstoklady, učiť sa noty a ďalšie nezaujímavé veci. Takže nebyť povzbudzovania rodičov, asi by to nechal. Lenže potom do hudby trochu vnikne, tá ho začne niekedy až prehnane baviť a rodičia majú zasa inú starosť: brzdiť ho, pretože si želajú mať z neho lekára alebo inžiniera.

Obdobie hathajogy poskytuje teda okrem prečistenia nádi a spevnenia celého organizmu aj prípravu mysle na taký druh výcviku, pri ktorom bude mať čoraz menej opôr fyzického charakteru. Prechod k tomuto výcviku tvorí piaty stupeň aštangajogy, pratjahára, kde sa cvičiaci ešte opiera o telesné zmysly, ale súčasne sa učí odpútať od nich myseľ, nenechať sa rušiť pôsobením zmyslových podnetov. Svojím spôsobom je aj pratjahára koncentračným cvičením. Všetky úvahy a inštrukcie, ktoré sú uvedené pri popise pratjaháry, sa dajú takmer úplne uplatniť aj pri dhárane.

Tým sa dostávame k praktickej stránke veci. Predovšetkým si musíme prebrať osobné predpoklady na cvičenie dhárany. Je to posledný stupeň jogového výcviku, pri ktorom cvičiaci ešte uplatňuje svoju vôľu. Vyberá si predmet koncentrácie a usmerňuje beh svojich myšlienok. Ďalšie dva stupne — dhjána a samádhi — sú už len pokračovaním dhárany a v podstate nastávajú samy od seba, ako dôsledok pokroku v dhárane. Toto vyvrcholenie vyžaduje predchádzajúcu kvalitnú prípravu.

Telesná poloha vhodná na cvičenie je popísaná v časti o pratjaháre. Pripomíname veľkú dôležitosť uvoľnenosti a vyváženosti vo zvolenom sede.

Ďalšou podmienkou je určitá telesná zdatnosť. Poruchy v organizme sa prenášajú do mozgu, vyvolávajú pocity nepodhody, otrávenosti, prípadne sa prejavujú ako bolesť. Zdravý orgán si bežne neuvedomujeme, a pokiaľ áno, naše pocity sú príjemné. Signály prichádzajúce do mozgu sa pri dhárane zosilňujú, takže nepríjemné pocity spôsobené chorými orgánmi by pôsobili rušivo.

Závažná je aj psychická príprava, zahrnujúca mravnú úroveň cvičiaceho. Pri týchto cvičeniach sa dosť intenzívne uvoľňujú obsahy podvedomia, ktoré prechádzajú do vedomia. Obrazne sa to dá prirovnať k džinovi, ktorého cvičením vypustíme z fľaše. Ak sú tieto obsahy priveľmi negatívne, môžu vyvolať depresie, úzkosť a podobne. Preto sa koncentračné cvičenia neodporúčajú ľuďom, ktorí mávajú ťažké depresívne stavy, duševne chorým a pri rôznych psychózach. Žiaľ, často práve títo ľudia si chcú jogou pomôcť a siahajú po technikách, ktoré im

nijako neprislúchajú. Namiesto toho, aby sa obrátili na klinického psychológa a aby s jogou začali, ako sa vraví, od piky, začínajú rovno s meditáciami.

Koncentračné cvičenie vyžaduje bdelý stav mysle, preto najvhodnejší čas na jeho vykonávanie je ráno. Možno cvičiť aj inokedy, ale pri ospalosti a únave to prakticky nemá význam. Takisto sa nemá cvičiť po jedle, pretože mozog je v tom čase slabšie zásobený krvou a to vedie k stavu ospalosti. Potom je pozornosť oslabená, lenivá. Aj správna výživa a miernosť v jedle je pri duševných cvičeniach dôležitou podmienkou úspechu.

K cvičeniu treba pristupovať pokojne, s dôverou a s odhodlaním k vytrvalosti. Nečakať výsledky, nerobiť si nároky, nemyslieť na ciele. Jednoducho len cvičiť a cvičiť, bez minulosti, bez budúcnosti, stále byť len v prítomnosti. Prítomnosť je bod, okamih, bez dimenzie času. Hovorí sa, že večnosť je nepretržitá prítomnosť. Ak niečo zohráva významnú úlohu vedúcu k úspechu, potom je to vytrvalosť. Každodenné cvičene je podstatne účinnejšie než občasné, hoci aj dlhotrvajúce pokusy o koncentráciu.

Predmet koncentrácie. Sústredenosť sa dá precvičovať na čomkoľvek. Môžu to byť rozličné predmety, geometrické obrazce, písmená a podobne, ktoré chvíľu pozorujeme, a potom pohľad odvrátime; alebo zatvoríme oči a vybavujeme si ich v duchu. Ide o to, udržať si predstavu čo najdlhšie a čo najvernejšie.

Koncentrovať sa môžeme na zmyslové podnety podobným spôsobom, ako je to popísané v časti venovanej nácviku pratjaháry. Teraz však pôjde o udržanie pozornosti na vneme, teda nebudeme sa snažiť od neho odpútať. Sústredíme sa napríklad na pocit dotyku s podložkou a budeme sledovať, ako myseľ odbieha, vracia sa, ako sa postupne učí poriadku a zotrváva čoraz dlhšie na vneme dotyku.

Sústredenosťou na telo (pohyb, poloha, zmyslové vnemy, dýchanie) sa začína výcvik prakticky vo všetkých meditačných systémoch, ktoré nepoužívajú ako prípravu telesné cvičenia. V joge sa táto sústredenosť nacvičuje, a to veľmi dôkladne, už v prvých piatich stupňoch výcviku, takže zameranie pozornosti na telo by jogistovi nemalo robiť problémy.

Za najcennejšie cvičenie z tejto oblasti sa považuje sústredená pozornosť na dýchanie. Cvičiaci má jedinú úlohu: bedlivo pozorovať svoj dych. Väčšinou zistí, že zo začiatku sa mu nedarí udržať pozornosť na všetkých fázach dychu. Môže si pomôcť komentovaním toho, čo práve prebieha: nadychujem — vydychujem, alebo: pomaly nadychujem — pomaly vydychujem, alebo: nadychujem — prestávka — vydychujem — prestávka . . . Slová si opakuje v duchu. Osvedčilo sa aj pasívne odpočítavanie trvania jednotlivých fáz dychu. To znamená, že cvičiaci dych nediriguje, len si počíta. Napríklad : raz, dva, tri štyri — raz, dva — raz, dva, tri, štyri, päť, šesť — raz, dva .. . Dýcha teda podľa vzorca $N : Z_N : V : Z_V = 4 : 2 : 6 : 2$, ale je to len odpozorovaný vzorec, nie vnútený. Ide o výborný spôsob sledovania dychu aj pri chôdzi.

Keďže dýchanie je dosť zložitý proces, treba si z neho vybrať na pozorovanie iba určitú časť. Môže to byť napĺňanie a vyprázdňovanie jednotlivých oblastí pľúc alebo pohyb hrudníka, prípadne pocity plnosti a prázdnoty, ako je popísané v kapitole o pránájáme. Najčastejšie sa odporúča ostať pozornosťou len v oblasti nosových slizníc a nikam odtiaľ neodbiehať. Skúste si tak udržať neprerušenú pozornosť aspoň dve minúty. Uvidíte, že je čo robiť!

Dych je pre myseľ oporou podobne ako balančná tyč pre povrazolezca. Kto sa naučí sústrediť bdelú pozornosť na dýchanie, ostane mu to ako pomôcka pôsobiaca v pozadí ďalších koncentračných cvičení. Čas venovaný nácviku sústredenosti na dýchanie sa bohato zúročí. Dýchanie je dynamický proces, ktorý v organizme nepôsobí veľmi rušivo a vždy ho môžeme podsunúť nepokojnej mysli ako nosnú vlnu, na ktorej sledujeme predmet našej koncentrácie.

V nasledujúcich popisoch cvičení nebudeme už uvádzať to, čo sa pokladá za samozrejmosť: zaujatie správnej polohy a príprava na cvičenie (pozri V. 1, body 1 až 4). Rovnako už len pripomenieme odpútanie pozornosti od zmyslových vnemov, teda využitie schopností získaných pri nácviku pratjaháry, Malo by to zabrať len niekoľko minút a po čase azda menej než minútu.

VI.1 ČAKRÁNUSÁDHANA (cvičenie s čakrami)

O čakrách sa podrobnejšie hovorí v časti IV. Pránájáma. V praxi koncetračných cvičení sa na tieto dôležité miesta v tele sústreďuje pozornosť cvičiaceho v istom predpísanom slede a v súlade s dychom. Cvičení typu čakránusádhana je viacero druhov. Popíšeme si jeden z nich. Treba na to aspoň orientačne vedieť, kde v tele sa nachádzajú čakry a ďalšie oblasti, s ktorými budeme pri cvičení pracovať:

múladhára čakra — panvové dno,
svadhištána čakra — kúsok nad panvovým dnom, asi 4 centimetre nad muladhárou,
manipura čakra — stred brucha,
anaháta čakra — stred hrude,

višuddha čakra — krčná oblasť,
adžňá čakra — stred hlavy,
sahasrára čakra — vrch hlavy,
násíkagra — koniec nosa,
bhrúmadja — koreň nosa,
čidákáša — priestor za čelom, sídlo rozumu,
bindu — bod na zadnom vrchole lebky (vlasy sa tam zvyčajne špirálovito stáčajú).

I. stupeň nácviku

1. Vykonajte pratjaháru.
2. Zamerajte pozornosť do manipura čakry. Pozornosť oprite o dýchanie, akoby ste do manipury nadychovali a z nej vydychovali. Zotrvajte tak asi jednu minútu, približne 12 nádychov a výdychov.
3. Zamerajte pozornosť do višuddha čakry. Môžete si pritom pomôcť utvorením khečari mudry (IV. 1.7) a jemným stiahnutím hlasivkovej štrbiny — uddždžájí (IV.3). Dýchajte chvíľu „cez višuddhu" ako v bode 2.
4. Podobne sa chvíľu sústreďte na anahátu.
5. Presúvajte pozornosť v súlade s dýchaním z jednej čakry do druhej. Pri nádychu stúpajte po chrbtici z manipury do višuddhy, pri výdychu cez anahátu do manipury. Ak vám to vyhovuje, môžete pokračovať v dýchaní uddždžájí a v udržiavaní khečari mudry.
6. Z jednej čakry do druhej pozornosťou nepreskakujte, ale nechajte ju stúpať a klesať, akoby pri dýchaní vo vás stúpala a klesala hladina vody.
7. Rotáciu cez čakry opakujte 12-krát. V oblasti čakier vždy nakrátko zastavte pozornosť, aj keď ich zo začiatku necítite. Cvičte dovtedy, až pocítite v uvedených oblastiach vnem oživenia.

II. stupeň nácviku

8. Zamerajte pozornosť na múladhára čakru a zotrvajte v nej podobne, ako je popísané v bode 2, kým si ju neuvedomíte. Môže to trvať tri sekundy, ale i jednu minútu.
9. Potom prejdite k svadhištána čakre a ďalej cez manipuru, anahátu, višuddhu a adžňu k sahasráre. Pri každej čakre sa zdržte dovtedy, kým si ju neuvedomíte.
10. Potom veďte svoju pozornosť cez čakry tak, že pri každej sa zdržíte len počas jedného nádychu a výdychu. Najprv vystúpte počas siedmich dychových cyklov od múladháry k sahasráre, potom počas ďalších siedmich cyklov klesajte akoby po schodíkoch od sahasráry do múladháry.
11. Jeden výstup a jeden zostup cez čakry tvoria jeden okruh. Zacvičte 9 okruhov tak, aby ste si každú čakru čo najlepšie uvedomili bez výpadkov pozornosti.
12. Vo cvičení pokračujte denne dovtedy, až sa vám bude dariť udržať si sústredenosť počas všetkých deviatich okruhov.

III. stupeň nácviku

13. K cvičeniu podľa II. stupňa pridáme oblasti násíkagra, bhrúmadja, bindu a priestor čidákáša Postupovať budeme podobne ako pri posúvaní pozornosti cez čakry, teda v každom mieste sa zdržíme počas jedného nádychu a výdychu.
14. Postup prenášania pozornosti: násíkagra — bhrúmadja — čidákáša — sahasrára — bindu — adžňá — višuddha — anaháta — manipura — svadhištána — múladhára — múladhára — svadhištána — manipura — anaháta — višuddha — adžňá — bindu — sahasrára — čidákáša — bhrúmadja — násíkagra.
15. Uvedený zostup a vzostup tvorí jeden okruh. Cvičte denne 9 okruhov dovtedy, kým nezískate schopnosť vykonať celé cvičenie bez unikania pozornosti.

IV. stupeň nácviku

16. Pozornosť posúvame cez čakry a body ako v III. stupni, lenže teraz cez ne prejdeme počas jediného nádychu a výdychu. Jeden okruh vyžaduje dva nádychu a výdychy.
17. Dráha pri prvom nádychu: násíkagra — bhrúmadja — čidákáša — sahasrára — bindu. Dráha pri prvom výdychu: bindu — adžňá — višuddha — anaháta — manipura — svadhištána — múladhára. Dráha pri druhom nádychu: múladhára — svadhištána — manipura — anaháta — višuddha — adžňá — bindu. Dráha pri druhom výdychu: bindu — sahasrára — čidákáša — bhrúmadja — násíkagra.
18. Hoci ide o zrýchlený priebeh, cvičte tak, aby ste si každý bod a čakru uvedomili. To znamená, že uvedené miesta už viete rýchlo vnímať na základe predchádzajúcich cvičení.
19. Zacvičte 9 okruhov, čo je dovedna 18 nádychov a výdychov. Je to teda rýchle prebehnutie mysľou cez najdôležitejšie dráhy a body v tele, akési zozbieranie sa alebo príprava na ďalšie, náročnejšie cvičenia.

Účinky: Týmto cvičením sa rozvíja schopnosť sebapoznania cez dôležité centrá v organizme, ktoré majú vplyv nielen na funkciu rôznych orgánov, ale aj na duševnú činnosť. Čakry a body, na ktoré sa sústreďujeme, akoby zosilnili a zharmonizovali svoju činnosť. Prejavuje sa to v zlepšení vôľových vlastností a v posilnení mravne hodnotnejších životných postojov i správania. Cvičenie čakránusádhany uvoľňuje aj umelecké schopnosti a nadanie skryté v človeku. Zlepšuje sa súhra pohybov, vyjadrovacia schopnosť a slovný prejav. Vytvára sa väčšia samostatnosť a zdržanlivosť v konaní, ktorá nevyviera zo strachu, ale z vnútorného súladu v organizme.

VI.2 ANTAR MAUNA
(vnútorné ticho)

Cvičenie je založené na sústredenom pozorovaní obsahov mysle. Tieto obsahy sa v prvom stupni nácviku vynárajú spontánne, v druhom stupni ich cvičiaci usmerňuje tak, aby sa zbavil tiesnivých a nepríjemných myšlienok.

Prvý stupeň nácviku

1. Vykonajte pratjaháru.
2. Pozorujte svoje myšlienky, ako prichádzajú a odchádzajú. Nevyvolávajte ich, len trpezlivo, akoby zvedavo čakajte, čo sa vám objaví v mysli.
3. Zostaňte celý čas v postoji nezaujatého pozorovateľa, svedka toho, čo sa odohráva v mysli. Nezaujatosť znamená, že sa nenecháte strhnúť vynorivšou sa myšlienkou do vnútornej diskusie, rozboru, sporu, hodnotenia a podobne. Len pozorne sledujte, akoby sa vás to netýkalo.
4. Uvedomujte si obsahy svojej mysle akoby ľahostajným konštatovaním „teraz myslím na prácu", „teraz myslím na urážku", „teraz je myseľ prázdna", „teraz mi unikla pozornosť'".
5. Nepotláčajte zlé myšlienky. Prázdna myseľ je buď dôkazom vašej úplnej čistoty, dokonalosti, alebo sa bránite, ste v napätí. Nechajte vyznieť všetko, čokoľvek sa objaví, ale neposkytnite tomu živnú pôdu, nenechajte sa myšlienkou strhnúť.
6. Myšlienky, ktoré sa nemajú o čo zachytiť, ako prišli, tak aj odídu, odvanú a myseľ sa postupne utíši. Zabrániť tomu, aby sa myšlienky nezachytili, možno trojakým spôsobom:

a) Nepovažovať myšlienky za svoje vlastníctvo, ale pozerať na ne ako na niečo cudzie, čo len prechádza cez myseľ, s čím nemáme nič spoločného, o čo nemáme záujem. Tak sa vytvorí postoj pozorovateľa, nerušeného a pokojného, ktorý sleduje časť mysle rušenú bežiacimi myšlienkami. Pokoj sa tým prenesie i do rušenej časti.

b) Neschvaľovať nijakú myšlienku, nech už je dobrá alebo zlá, len sledovať, ako sa usiluje zachytiť v mysli a ovplyvniť ju. Je to opäť pozorovanie bez angažovanosti, takže myšlienky odvanú a nastane pokoj.

c) Hľadať zdroj, odkiaľ sa myšlienky vynárajú, kde sa rodia. Vzniká pocit, že je to niečo, čo prichádza zvonku, čo nie je naše, čo k nám nepatrí. Ak sa objaví prielaz, ktorým sa myšlienky vkrádajú, treba ho zahradiť a myšlienky ešte pred ich vstupom odohnať. Je to najrýchlejšia metóda na dosiahnutie antar mauny, ale nie každému sa darí, pretože je dosť náročná.

7. Keď sa myseľ utíši, sústreďte svoju pozornosť na oblasť stredu medzi obočím. Pozorujte temnotu alebo obrazy, ktoré sa tam vynoria (farby, ornamenty, iskrenie, čokoľvek).
8. Keď obrazy zmiznú, vnímajte ešte chvíľu prázdnotu, vnútorné ticho.

Druhý stupeň nácviku

9. Vyvolajte si z pamäti nepríjemný zážitok, zlú myšlienku a zotrvajte pri nej jednu-dve minúty. Zaoberajte sa touto myšlienkou sústredene, aby v tom čase samovoľne nevznikali iné myšlienky.
10. Po chvíli myšlienku náhle od seba odvrhnite, zbavte sa jej úplne. Môžete na to použiť výdych, akoby ste ním myšlienku navždy odohnali do nekonečna.
11. Potom si vybavte ďalšiu myšlienku alebo predstavu. Pravdepodobne to bude niečo, čo vás tiesni, na čom príliš lipnete, alebo k čomu cítite odpor. Opäť po chvíli myšlienku rázne vyhoďte z hlavy.
12. Cvičte takto 5 až 10 minút denne dovtedy, kým sa nenaučíte ľahko a rýchlo sa zbaviť akýchkoľvek myšlienok.

Účinky: Antar mauna v prvom stupni nácviku učí cvičiaceho nezaujato pozorovať obsahy mysle, ktoré sa spontánne vynárajú, a nechať ich odvanúť bez toho, aby sa nimi dal strhnúť. V druhom stupni nácviku sa zasa získava schopnosť zapudiť úmyselne vyvolané myšlienky. Zväčša nebýva problémom zbaviť sa dobrých myšlienok, zato zlé sa nás držia veľmi húževnato. Je to na ujmu duševného pokoja a telesného zdravia.

Vycvičená schopnosť ovládať svoje myšlienky, nedostať sa do ich vleku, je veľmi užitočná v každodennom živote. Človek vie potom pokojne a rozvážne, akoby z nadhľadu, riešiť aj zložité problémy. Nie je to teda flegmatickosť, apatia alebo nadradenosť, ale iba odstup a schopnosť nekonať pod vplyvom emócií. Hnev, rozčúlenie, úzkosť, tieseň sa potom nerozvinú v plnej sile, a predíde sa tak nevhodnému konaniu.

VI.3 DHÁRANÁ NA PRANAVU ÓM
(sústredenie na ÓM)

Pranava znamená prvopočiatočný zvuk (to, čo preniká životom, pránou), v ktorom sú obsiahnté všetky ostatné zvuky. Slabiku ÓM tvoria v sanskrte

tri hlásky — A, U, M ale AU sa vyslovuje ako Ó, ibaže trochu odlišne od nášho spôsobu výslovnosti. Naše Ó znie vyššie, v hrdle, zatiaľ čo pri sanskrtskom je hrdlo menej stiahnuté (podobne ako pri vyslovení Á), takže zvuk akoby vyvieral z hĺbky brušnej dutiny. Keď si prejdeme všetky hlásky v abecede, zistíme, že pri Á sú ústa najväčšmi otvorené. Pri všetkých ďalších hláskach sú otvorené menej, až nakoniec pri M sú úplne zatvorené. Znamená to, že z hľadiska možností ľudského hlasu sú medzi Á a M obsiahnuté všetky ostatné hlásky.

Slabike AUM sa pripisuje veľa symbolických významov. Niekoľko príkladov:
A — šírka, U — dĺžka, M — výška, AUM — celý priestor. A — hmotná úroveň, U — myseľ, M — číre vedomie, AUM — univerzum. A — tamas (temno), U — radžas (nepokoj), M — sattva (svetlo), AUM — prakriti (príroda). A — minulosť, U — prítomnosť, M — budúcnosť, AUM — večnosť.

V joge má zvuk ÓM značnú dôležitosť. Je to zvuková vibrácia (mantra), ktorá symbolizuje celý kozmos. Často sa používa na upokojenie a duševné naladenie pred začiatkom každého cvičenia a touto mantrou sa cvičenie aj končí. Ak sa niekde dočítate, že je to božský zvuk, vzťahuje sa to na jeho účinky, teda nejde o modlitbu alebo meno nejakého boha (na to majú v Indii neprebernú zásobu mien mystických bytostí, bohov a polobohov).

Koncentrácia na zvuk ÓM je vhodná najmä pre ľudí, ktorí majú problémy s upokojením víru myšlienok. Vzniknutá vibrácia možno celkom nezastaví myslenie, ale bráni mysleniu v slovách a vetách. Tak ako hudba je rečou zvukov, nie slov, podobne aj ÓM nemožno považovať za slovo.

Spôsob nácviku

1. Po nádychu otvorte ústa ako na vyslovenie ÁÁÁ a pritom vydávajte zvuk blízky tlmenému ÓÓÓ. Vzduch tlačte sťahom podbruška, ako je uvedené pri uddijána mudre (IV.1.2). Vznikne tým pocit, akoby zvuk začal vznikať už na dne panvy.

2. Nechajte zvuk znieť vyššie, až sa v hrudi a v hrdle priblíži k prechodu medzi ÓÓÓ a ÚÚÚ.

3. Potom zatvorte ústa a vydávajte zvuk MMM. Pozor! Nie MMMA, ale skôr HMMM. Nemajú vibrovať pery, líca a nos, ale vnútro hlavy.

4. Veďte vibráciu MMM do stredu medzi obočím a nechajte ju tam doznieť.

5. Ak ste si osvojili vnem vibrácie v nosohltane a v čele, veďte vibráciu ďalej k vrcholu hlavy do sahasrára čakry. Tu môže vzniknúť pocit, že sa vibrácia odráža od lebky do vnútra hlavy, alebo že vibrácia vystupuje z hlavy cez sahasráru von z tela. Cvičte tak, aby nevznikol odraz, ale aby sa udržal pocit výstupu nahor.

6. Všetky tri fázy nacvičujte osobitne. Najprv sa naučte vytvárať ÓÓÓ stiahnutím podbruška a vnímať oblasť panvy, potom osobitne precvičujte vibrácie ÚÚÚ v hrudníku a v hrdle. Nakoniec osobitne vydávajte zvuk MMM. Hlasivky a jazyk majú byť uvoľnené, ústa môžu byť pootvorené. Zatvoriť ich treba, až keď sa vibrácia posunie nad obočie a vyššie.

Pri nácviku jednotlivých fáz je na lepšie vnímanie vibrácií vhodné použiť prikladanie rúk. Pravú ruku si položte na podbruško, ľavú na stred hrudníka. Pri zvuku ÓÓÓ budete cítiť vibrácie v oblasti spodku panvy. Ak správne vytvoríte uddijána mudru, budete mať pocit, že zvuk vytláčate smerom nahor sťahom panvového dna. Pri ÚÚÚ vám bude zreteľne vibrovať hrudník. Pri MMM si priložte dlaň pravej ruky na hrdlo, kde budete cítiť vibrácie stúpajúce do vnútra hlavy. Prikladanie rúk použite aj pri spojení jednotlivých fáz do súvislého ÓM. Ľavú ruku nechajte trvale na hrudníku a pravú prikladajte tam, kde práve prebieha vibrácia.

7. V ďalšej fáze posúvajte pozornosť počas výdychu v súlade s postupom zvuku ÓM od múladháry cez svadhišťánu, manipuru, anahátu, višuddhu, aždňu a bhrúmadju do sahasráry. Pri nádychu nechajte zvuk ÓM znieť v sebe len v duchu a pozornosťou postupujte opačným smerom — od sahasráry do múladháry.

8. Postupne s rozvojom vnímavosti k čakrám sa vaša pozornosť už nebude musieť presúvať. Obsiahnete vedomím súčasne celú reťaz čakier od múladháry po sahasráru.

9. Keď si osvojíte zvukovú vibráciu ÓM, môžete ju potom cvičiť len v duchu, pri nádychoch aj výdychoch.

10. Ak budete mať pri cvičení pocit, že pozdĺž chrbtice niečo stúpa a súčasne niečo klesá, je to v poriadku, pretože v tele skutočne prebiehajú protismerné prúdy pránickej aktivity.

11. Vibrácia MMM by sa nemala odrážať späť do hlavy, pretože to pôsobí rušivo. V takom prípade treba na konci zvuk natoľko zjemniť, aby sa rozplynul v celom tele. Iná možnosť je stiahnuť zvuk akoby do úzkeho lúča, a tak preniknúť s ním von. Stiahnutie zvuku neznamená zvýšenie tónu, ale iba obmedzenie vibrácií do užšieho kanála.

12. Vyskúšajte si ÓM aj pri rôznych výškach tónu. Čím je tón hlbší, tým pôsobí tlmivejšie, čím je vyšší, tým pôsobí budivejšie. Preto pred spánkom alebo pri nepokojnej mysli voľte hlbší tón. Základom však je uvoľnenosť, ako dovolíme organizmu rozvibrovať sa v rezonancii so zvukom. Chrbtica musí byť vzpriamená, ale uvoľnená. Zvukové vibrácie sa v tele prenášajú cez kosti. Možno to časom pocítite. Po každom ÓM počkajte, až príde pocit potreby nádychu. Treba sa držať reality a nepredstavovať si

vibrácie tam, kde nie sú. Len jemnučko vydávať zvuk a cítiť, kam až vibrácia prenikla.

Účinky: Vyludzovaním zvuku ÓM sa môžeme pripraviť na sústredenejšie vykonávanie akýchkoľvek jogových cvičení a týmto zvukom môžeme cvičenia aj ukončiť. Vytvorí sa tým akoby rituál, ktorého obdobou v západnej telovýchove je nástup a pozdrav na začiatku a na konci cvičenia.

Kto sa dhárane na ÓM venuje pravidelne, postupne sa mu vibrácia tak vnesie do organizmu, že ju počuje znieť v mysli stále, takže sa zmení na džapu, o ktorej píšeme ďalej. Mentálne pulzujúca mantra poskytuje človeku duševnú rovnováhu a pokojné riešenie zložitých životných problémov. Kto chce získať odpoveď na svoju otázku intuitívnou cestou, mal by sa k vlastnému vedomiu obrátiť pomocou mantry ÓM. Táto mantra údajne pomáha prekonávať aj pripútanosť k negatívnym myšlienkam a k vonkajším pôžitkom a umožňuje lepšie pracovať na sebe v duševnej oblasti. V šiestom stupni jogového výcviku (dháraná) sa sústredenie na ÓM niekedy zaraďuje pred antar maunu (VI.2) a náda jogu (VI.6), za ktorou má potom nasledovať technika džapa (VI.4).

Z hľadiska vyšších stupňov jogy je mantra ÓM cenná aj tým, že tlmí činnosť rečového centra v mozgu. Potom sa myšlienkové obsahy a predstavy vnímajú bez slov, vo forme obrazov a pocitov, teda otvorenejšie, neskreslene. Myseľ sa snaží všetko formovať do slov a viet na základe informácií uložených v pamäti, čiže čerpá zo starých poznatkov. Tak filtruje aj nové informácie cez „staré sito", čo bráni tvorivosti myslenia. Preto bol v histórii nejeden geniálny objav zamietnutý konzervatívnymi starými pánmi. Nezaškodí trochu oslabiť staré myslenie a predsudky a dívať sa na svet bez zábran, tvorivo. Celá joga je na to dobrou pomôckou, najmä jej posledné štyri stupne.

VI.4 DŽAPA (krúženie mysle)

Je to nepretržité opakovanie určitého zvuku, slabiky, slova (mantry) v súlade s dýchaním. S mantrou ÓM sme sa zaoberali pri popise techniky VI.3. Pri džape sa tiež môže použiť táto mantra, prípadne niektorá iná, ale teraz ide aj o ďalší účinok. Nepretržité opakovanie mantry má vytvoriť akúsi clonu pred nežiadúcimi myšlienkami a udržať pozornosť presne v želanom smere. Ak sa mantra pozorne a ustavične opakuje, nazýva sa to džapa. Ak sa opakovanie mantry stane samovoľným, keď prebieha bez vôľového úsilia, znamená to, že mantra rozkmitala vnútro cvičiaceho do nepretržitého kolotoča vibrácií — vtedy sa nazýva adžapa. V takom prípade mantra vibruje vo všetkých častiach tela, v kostiach, nervoch, svaloch, preniká celou bytosťou.

Samovoľné opakovanie mantry môže vyvolať pocit krúživého pohybu vedomia cez dráhy (nádi), najmä cez idu a pingalu. Tvrdí sa, že mantry objavili starí majstri jogy v stavoch prebudeného vedomia na vnímanie najjemnejších zvukových vibrácií. V školách jogy učiteľ podľa svojho uváženia oznámil žiakovi jeho mantru, aby tento jej opakovaním prebudil v sebe určité vhodné vibrácie, a tým aj duševné stavy. Každá mantra má svoj osobitný druh a okruh pôsobenia. Jej opakovanie vyvoláva špecifické odozvy v mysli, zmysloch a telesných funkciách. Záleží aj na frekvencii, celkovej kvalite opakovania zvuku a na počte opakovaní.

Myseľ sa musí úplne sústrediť na mantru, preto na počítanie opakovaní sa v Indii používa počítadlo zvané málá. Je to šnúra, na ktorej sú navlečené guľôčky. Menší typ málá obsahuje 54 guliek a jednu väčšiu, odlišnú. Šnúra sa potom zviaže, takže pripomína náhrdelník. Väčší typ obsahuje 108 rovnakých guliek a jednu väčšiu.

Počas cvičenia sa málá drží na prostredníku pravej ruky a palcom sa po každom zaspievaní mantry, teda po každom výdychu, posunie jedna guľôčka. Začína sa od prvej menšej guľôčky. Keď sa mantra zopakuje 54-krát, na menšom type mály sa dospeje k deliacej väčšej guľke a tá sa už neprekračuje, ale počítadlo sa posúva obráteným smerom. Tak sa vykoná predpísaných 108 opakovaní mantry a cvičiaci nemusí v duchu počítať. Ak sa používa väčší typ mály, potom sa jednoducho raz prebehne cez počítadlo dookola a je to opäť 108 výdychov.

Cvičení typu džapa je viacero druhov. Uvedieme tu jeden z nich. Jednotlivé stupne nácviku treba vykonávať osobitne, čo trvá niekoľko mesiacov.

I. stupeň nácviku

1. Vykonajte pratjaháru.
2. Utvorte khečari mudru (IV. 1.7) a dýchajte asi päť minút spôsobom uddžáí pránájáma (IV.3). Dôkladne si uvedomte svoj dych, všetky jeho fázy. Je to úplné sústredenie vedomia na dýchanie.
3. Počas nádychu prenášajte pozornosť z manipura čakry (brucho) do višuddha čakry (hrdlo) a počas výdychu postupujte opačným smerom: višuddha

— manipura. Ide teda o podobný postup ako pri cviku čakránusádhana (VI.1) v bodoch 5 až 7. Cvičte takto ďalších päť minút.
4. Pokračujte vo cvičení a uvedomujte si pritom jemné zvuky, ktoré vznikajú v hrdle. Pri nádychu je to zvuk podobný SÓÓÓ, pri výdychu zvuk podobný HAMMM.
5. Cvičte prenášanie pozornosti na uvedené čakry v sprievode nepretržitého toku zvukov SÓHAMSÓ-HAMSÓHAM . . . aspoň päť minút denne dovtedy, až pocítite, že medzi obidvoma čakrami nastáva akési spojenie alebo prúdenie. Pocit musí byť reálny, nie predstava.

II. stupeň nácviku

6. Cvičte ako v I. stupni s tým, že po každom nádychu, na konci SÓ, zaradíte krátku prestávku, asi trojsekundovú zádrž dychu. Zvuková kulisa bude potom HAMSÓ---HAMSÓ---HAMSÓ---. Začíname teda s výdychom a po každom nádychu pozornosťou chvíľu zotrváme vo višuddhe.
7. Cvičte denne dovtedy, až sa zvuk i rytmus vo vás udomácnia a pozornosť ustáli.

III. stupeň nácviku

8. K cvičeniu podľa II. stupňa pridajte aj krátku zádrž dychu po výdychu. Zvuková kulisa bude teraz: SÓ---HAM---SÓ---HAM. Pozornosťou teda zotrváte o niečo dlhšie v obidvoch čakrách. Zádrže dychu nie sú diktované vôľou, ale potrebou sústredenia pozornosti. Nemali by odpútavať pozornosť k dýchacím svalom, ale pomáhať jej prehĺbiť vnímanie čakier.

IV. stupeň nácviku

9. V súlade s dýchaním a zvukom SÓHAM prenášajte pozornosť počas nádychu z múladhára čakry cez svadhištánu, manipuru, anahátu, višuddhu a adžňu do bodu bindu. Pri výdychu postupujte opačným smerom. Na konci každého nádychu a výdychu zaraďte krátku zádrž dychu.
10. Opakujte 30 až 40-krát denne dovtedy, kým sa vedomie neupevní v čakrách na pozadí vibrácie SÓHAM. Vytvorí sa pocit samovoľného splynutia zvuku s vibráciami v čakrách.

V. stupeň nácviku

11. Postupujte podobne ako vo IV. stupni, ibaže so zmeneným smerom dýchania. Počas nádychu postupujte pozornosťou z bindu do múladháry, počas výdychu z múladháry do bindu. Po nejakom čase veďte pozornosť až do sahasrára čakry na vrchu hlavy.

VI. stupeň nácviku

12. V súlade so zvukom SÓHAM vnímajte pozdĺž chrbtice pocity stúpania a klesania súčasne. Je to teda protismerný postup pocitov a môže vzniknúť dojem, akoby zároveň znelo SÓ aj HAM. Toto cvičenie sa má opakovať 108-krát, teda jeden okruh na väčšom type mály.
13. Na záver cvičenia uvoľnite khečari mudru, prestaňte sledovať zvuky aj dýchanie a v maximálne relaxovanom stave zamerajte pozornosť na priestor za čelom (čidákáša). Ak ste dobre zvládli cvičenie džapa, vaša myseľ je vyprázdnená a môžete sa pozrieť do vnútra svojej bytosti pomocou cvičenia čidákáša dháraná (VI.5).

Uvedený postup cvičenia džapa je možné rozšíriť aj na ďalšie body a dráhy v tele podobne ako pri čakránusádhane VI.1. Niektoré školy jogy používajú ešte iné, náročnejšie varianty práce s mysľou pri tomto cvičení. Vyžaduje to však dosť veľa času na zautomatizovanie postupu, pretože intenzívne zapojenie rozumovej činnosti môže viesť ku vzniku napätia.

VI.5 ČIDÁKÁŠA DHÁRANÁ (sústredenie na priestor vedomia)

Priestor v hlave za čelom sa nazýva čidákáša (použ. lit. 8). Je to oblasť vedomia súvisiaca s inteligenciou a intuitívnymi schopnosťami človeka. Sústredenie do priestoru čidákáša bez vedomej snahy o vytváranie akýchkoľvek myšlienkových obsahov sa nazýva čidákáša dháraná. Na toto cvičenie treba najprv vykonať cvičenie s čakrami (čakránusádhaná, VI.1) a navodiť si živé uvedomenie týchto dôležitých centier v organizme. Nemusí to trvať dlho, pretože kto sa poctivo venoval čakránusádhane, oživí si vnem čakier pomerne rýchlo. Dobrou prípravou na toto cvičenie je aj džapa (VI.4) a dháraná na ÓM (VI.3).

Postup nácviku

1. Vykonajte pratjaháru a aspoň prvé dva stupne čakránusádhany.
2. So zatvorenými očami nasmerujte vnútorný pohľad do priestoru za čelom (čidákáša). Nič si v ňom nepredstavujte, len pozorujte temnotu tohto priestoru.
3. Po chvíli sústredenia sa objavia rozličné svetlá a obrazy (iskrenie, farebné plôšky, obrazce a iné). Uvedomte si tieto výjavy, ale ich nerozoberajte, nekomentujte, ani sa im neoddávajte, i keby boli príjemné a príťažlivé.

4. Pokračujte v prehlbovaní koncentrácie na čidákášu. Budete mať pocit rozšírenia priestoru, preniknutia vedomia do nekonečna. Môže vzniknúť aj pocit rozličných kvalít priestoru alebo jeho osobitných oblastí, prípadne odlišnosti jeho rozpätia v rôznych smeroch.

5. Brázdite vnútorným pohľadom krížom-krážom cez nekonečne rozšírený priestor, pričom majte pozornosť stále ponorenú v čidákáši. Robte to bdelo. Ak sa objavia nejaké obrazy, ostaňte stále nezúčastnenými pozorovateľmi.

6. Nakoniec nechajte svoje vedomie splynúť s nekonečným priestorom. Vylúčte akékoľvek myšlienky, ponorte sa do vnútorného ticha vlastnej bytosti akoby stotožnenej s univerzom.

Účinky: Popísané koncentračné cvičenie sa v pokročilejších štádiách (body 4, 5, 6) mení na dhjánu (VII.) a samádhi (VIII.). Je to postup náročný na čas a vytrvalosť. Dosahuje sa ním hlboká telesná i duševná relaxácia, otvára sa oblasť intuície, príliv hodnotných myšlienok a nápadov zužitkovateľných v umení i vo vedeckej práci. Ovplyvňuje i citovú oblasť a schopnosť chápať seba aj iných ľudí.

VI.6 NÁDA JOGA
(joga vnútorných zvukov)

Je to vnímanie zvukov, ktoré nie sú vyvolávané hlasivkami alebo v nosohltane (ako napríklad pri ÓM, SÓ HAM alebo BRÁMARÍ). Ide tu o vnímanie jemných zvukov a vibrácií, čo vyžaduje značnú citlivosť cvičiaceho. V podstate celý vesmír je v stave chvenia a vibrácií s najrôznejšou vlnovou dĺžkou. Kozmos je teda chvením a týka sa to aj ľudského organizmu, kde prebieha množstvo vibrácií. Úlohou cvičiaceho je zachytiť tieto vibrácie a sústrediť sa na ne. Na vykonávanie tohto cvičenia treba mať buď osobitný talent, alebo sa naň pripraviť pomocou jemných zvukov vyludzovaných napred úmyselne. Veľmi dobrá prípravná technika je brámarí pránájáma (IV.13) a mantra ÓM, ktoré sa na seba dosť ponášajú. Zvuk ÓM je v pozadí všetkých ostatných zvukov, teda aj náda jogy. Preto sa treba najprv dobre oboznámiť s ÓM, naučiť sa ho vnútorne počúvať, rozoznávať jeho vibrácie a ustáliť ich v sebe natrvalo. Je to akoby ladenie huslí pred koncertom.

Postup nácviku

1. Posaďte sa na vyvýšenú podložku, pokrčte nohy v kolenách tak, aby ste si o ne mohli oprieť lakte. Ukazovákmi si zapchajte uši, zatvorte oči a vytvorte si v tejto polohe maximálne pohodlie a uvoľnenosť.

2. Sústreďte pozornosť na bod bindu na temene hlavy a započúvajte sa do svojho vnútra. Budete počuť rozličné zvuky, ktoré uvedieme ďalej, ale ich poradie môže byť u každého človeka individuálne.

3. Obyčajne sa najprv zachytí jemnučký hluk, spôsobený akoby tlmeným chodom nejakého stroja. Neskôr sa ozve šum, akoby tiekla voda, alebo zvuk podobný tlmenému bubnovaniu. To znamená, že sme zachytili zvuky, ktoré vyvoláva činnosť srdca a prúdenie krvi. Po započúvaní do týchto zvukov postupne začnú slabnúť a objavia sa ďalšie, jemnejšie zvuky. Môžu sa podobať rytmickému bitiu zvonov, potom nasleduje melodický súvislý šepot, ďalej z hľadiska výšky tónu nedefinovateľný príjemný, milý zvuk, ktorý akoby vychádzal zo srdca.

Veľmi vyspelí jednotlivci, ktorí s náda jogou vstúpia do vyšších stupňov (dhjána a samádhi), majú pocit zvuku nekonečna, bez frekvencie a vlnovej dĺžky, teda vo fyzikálnom zmysle to už nie je zvuk, ale iba akoby „prapocit".

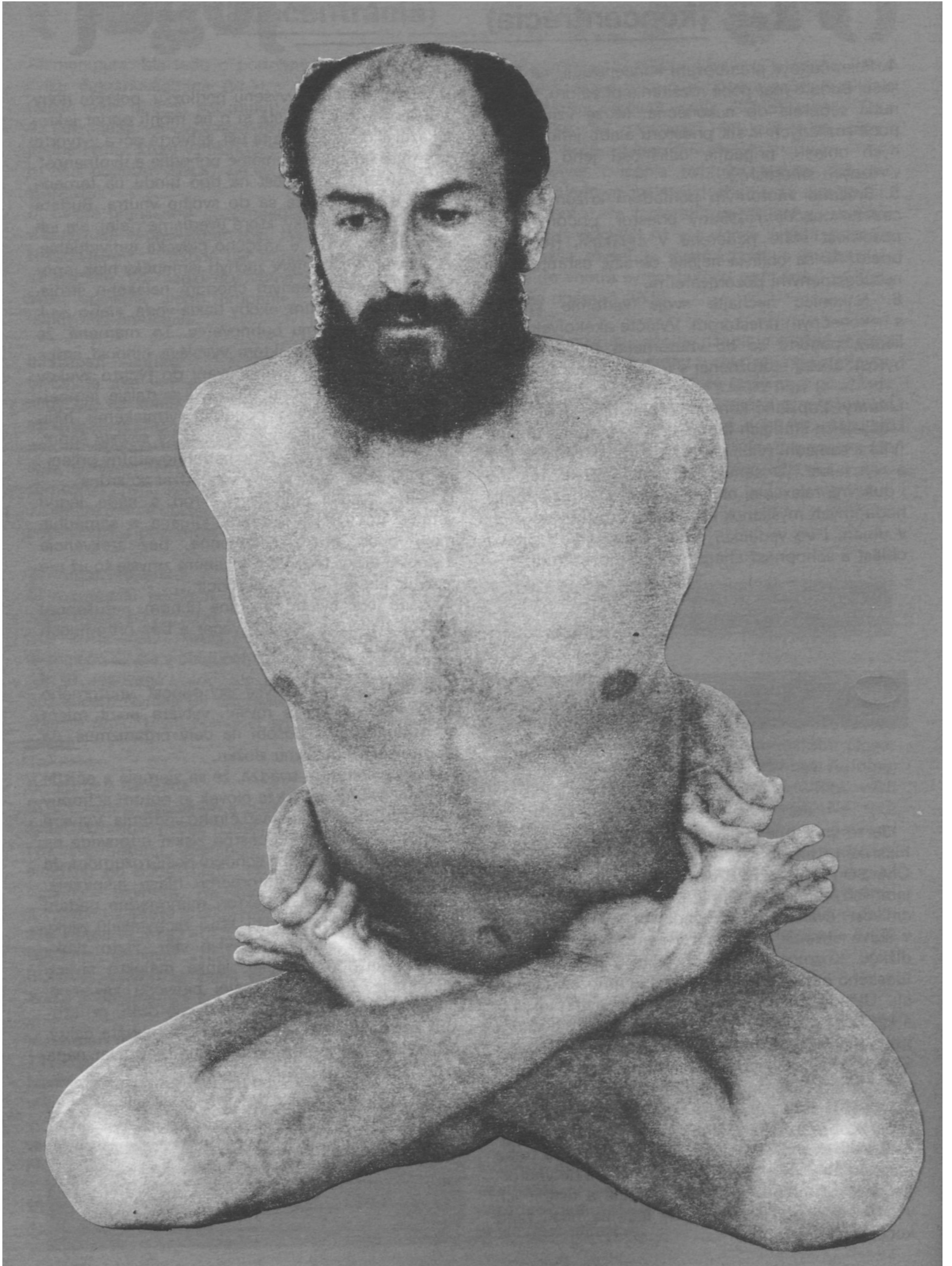
4. Náda jogu cvičte na úplne tichom, nerušenom mieste, najlepšie neskoro večer a bez prítomnosti iných osôb.

Účinky: Cvičenie rozvíja schopnosť vnútorného načúvania, upokojuje myseľ, vytvára pocit mieru a harmónie. Tým pôsobí na celý organizmus, na jeho telesnú i duševnú zložku.

Jogová literatúra uvádza, že sa zjemnia a očistia myšlienkové spoje, takže človek je potom schopný vnímať informácie z oblasti čírehо vedomia. Vytvára sa možnosť intuitívnou cestou získať odpovede na otázky, ktoré už nie sme schopní riešiť rozumom. Je to teda načúvanie vnútornému hlasu inšpirácie. Čiastočne ho mávajú niektorí mimoriadne nadaní ľudia, napríklad hudobníci, ktorí zachytávajú zvuky prichádzajúce akoby z vyšších sfér. Tieto zvuky znejú v každom človeku, lenže málokto si ich uvedomuje z dôvodov malej citlivosti zavinenej znečistením dráh (nádí). Prečistenie dráh, pri ktorom kundalíní šakti vystúpila až do anaháta čakry, sa prejavuje schopnosťou úspešne realizovať náda jogu.

Strava človeka, ktorý pestuje sebaovládanie, sa musí líšiť od stravy pôžitkára, tak ako sa musí líšiť spôsob ich života.

(M. Gándhí)



DHJÁNA (meditácia)

„Neprerušený tok obsahu vedomia je dhjána."
(Jogasutra III.2)

Týmto aforizmom Pataňdžali definoval dhjánu ako zdokonalenú dháranu. Naznačil tým, že sústredenosť je predchodcom meditácie, jej nevyhnutným východiskovým stavom. Pri dhjáne si už cvičiaci nevolí, o čom bude meditovať. To musí urobiť skôr, keď sa usadí, vykoná pratjaháru a vyberie si predmet koncentrácie. O prechode do dhjány už nerozhoduje, pretože tá nastáva samovoľne, ale nastať ani nemusí.

Slovo meditácia vyvoláva rozpaky a niekedy odpor, najmä u ľudí, ktorí dosť dobre nevedia, o čo ide. Pretrváva predstava, že je to dlhé nečinné vysedávanie v mystickom pohrúžení, ktoré človeka odvádza od práce, povinností a izoluje ho od spoločnosti. Nakoniec, aj to sa môže stať, ale z pohľadu modernej psychológie treba meditáciu posudzovať predovšetkým z praktického hľadiska. Stručný psychologický slovník (Pravda 1987) na strane 108 uvádza:

„meditácia (z lat. meditatio — uvažovanie) — intenzívne, do hĺbky prenikajúce rozmýšľanie, rozumové ponorenie sa do predmetu, idey atď., ktoré sa dosahuje sústredením na jeden objekt a s odstránením všetkým činiteľov rozptyľujúcich pozornosť, tak vonkajších (zvuk, svetlo), ako aj vnútorných (fyzické, emočné a iné zaťaženie). Meditácia je jednou z metód psychického treningu, ktorá má v závislosti od kultúrno-historického prostredia rôzne formy. Najviac svedectiev o metódach meditácie sa zachovalo na Východe — v Indii, Číne a pod. Východný typ meditácie (reprezentovaný všetkými formami jogy v Indii, taoizmom v Číne) predpokladá náboženstvo — mystické rozplynutie individuálneho vedomia v neosobnom, nekonečnom absolútne, čo možno ilustrovať motýľom, ktorého spaľuje oheň sviečky, alebo bábikou zo soli, ktorá sa rozpúšťa v morskej vode. Iný nábožensko-mystický smer meditácie, ktorý rozvinulo kresťanstvo, ju chápal ako splynutie dvoch bytostí (ľudskej a božskej). V 20. storočí rozpracúvali metódy meditácie niektoré psychoanalytické školy, najmä analytická psychológia. Využívajú sa aj ako systémy psychofyzického tréningu, ktoré sú určené na terapeutické účely a nesúvisia so žiadnymi nábožensko-mystickými ideami (Schultzov autogénny tréning, „biofeedback" a iné)."

Ako vidieť, meditácia sa dá interpretovať a použiť rôzne. Je to však len nástroj. Záleží na tom, kto ten nástroj použije a na čo. A záleží aj na schopnosti spravne vysvetliť úkazy s tým spojene. O mozgu toho ešte stále nevieme dosť, ale aj tak vedci už nazhromaždili hŕbu solídnych poznatkov, ktoré pomáhajú dívať sa na niektoré javy, donedávna považované za tajomné, rozumne a triezvo.

Ak chceme hovoriť o rozličných typoch meditačných cvičení, treba si uvedomiť, že sa to týka najmä predchádzajúceho stupňa, koncentrácie. Meditácia je už len zážitok, nie technika. Jej obsahom je to, čo sme si zvolili za predmet koncentrácie. Sú dve hlavné možnosti:

1. meditácia s obsahom — sabídža (so semenom)
2. meditácia bez obsahu — nirbídža (bez semena)

Bídža znamená semeno. Čo si zasejeme do mysle, to nám tam vzklíči a meditáciou sa upevní a rozrastie. V tomto zmysle sa v jogovej literatúre používajú ešte výrazy sampradžňáta — asampradžňáta (ohraničene osvietené — neohraničene osvietené), sagarbha — agarbha (so zárodkom — bez zárodku), savitarka — nirvitarka (s dokazovaním — bez dokazovania), savičára — nirvičára (s rozjímaním — bez rozjímania), saguna — nirguna (s prívlastkami — bez prívlastkov).

Podobný prístup — s obsahom vloženým do mysle a vedomia alebo bez tohto obsahu — sa niekedy uplatňuje aj v nižších stupňoch jogy, napríklad pri pránájáme. Ak potrebujeme v sebe upevniť nejakú vlastnosť (láska, zdravie, odvaha), môžeme na to myslieť pri nádychu, akoby sme tú vlastnosť nasávali, a pri výdychu ju v sebe „rozpustiť". Je to však spojené s rizikom posilňovania ega, a keď sa k tomu pridá aj silné chcenie, k želanému výsledku nemusí dôjsť. Je to jemná technika, ktorá si vyžaduje akoby ľahostajnosť, a pritom pozornú sústredenosť.

Cvičenie bez obsahu sa v joge cení väčšmi, pretože vedie k najvyššiemu stavu — asampradžňáta samádhi. Naproti tomu cvičenie s obsahom sa končí v nižšom stupni — sampradžňáta samádhi. Bez obsahu je to náročnejšie, pretože myseľ sa nemá čoho zachytiť, a tak je lepšie začať tým, že sa jej ponúkne nejaká opora. Má to však byť niečo neutrálne, k čomu nelipneme, ani neprechovávame odpor. Na nižších stupňoch jogy sa za cvičenie s obsahom považuje zámer, napríklad zlepšenie zdravotného stavu. Bezobsažné cvičenie je bez zámeru, len s pozorovaním vnútorných pocitov s cieľom lepšieho sebapoznania. Na strednom stupni sa za obsah považuje pozorovanie pocitov a za bezobsah sledovanie toho, čo je obsahom mysle. Tak sa dá ísť ešte vyššie a podľa Pataňdžaliho existuje vrcholný stav — asampradžňáta samádhi, oproti ktorému sú dhárana a dhjána nižšími stavmi.

Záujemca o meditáciu sa v literatúre môže stretnúť aj s inými názvami, ktoré sú odvodené od sanskrtského termínu dhjána. V 6. storočí priniesol

Bódhidharma toto učenie z Indie do Číny, kde vznikla meditačná škola čchan a neskôr v Japonsku jej obdoba zen. Zen pestovali aj samuraji, japonskí bojovníci, pretože pomocou neho získavali sebaovládanie, pevnú vôľu, schopnosť pokojne znášať nešťastie i smrť, ovládať city aj myšlienky.

Kandidát klasického zenu to však nemal ľahké. Napred musel absolvovať skúšku trpezlivosti a vytrvalosti. Musel vydržať v meditačnom sede päť dni a päť nocí s otvorenými očami, aby nezaspal. V tom čase mal dosiahnuť vyprázdnenie mysle tým, že sa ku všetkým myšlienkam staval ako nevšímavý pozorovateľ, takže postupne oslabli a zanikli. Bolo to teda oslabenie návykov mysle radikálnym spôsobom. Keď sa skúška skončila úspešne, dostal druhú úlohu: rozlúštiť koán. Koán je logicky neriešiteľný problém, niečo absurdné. Napriek tomu sa žiak musel usilovať plne sústrediť na jeho riešenie, zaoberať sa jedine touto úlohou. To mohlo v ňom vyvolať vzdor, zlobu proti nezmyselnému počínaniu, prípadne beznádejnosť a rozháranosť. Tieto stavy pozoroval učiteľ v očiach žiaka a pomáhal mu ich prekonať. Pokiaľ dochádzalo k útlmom, sneniu alebo k spánku, učiteľ žiaka preberal úderom hrubou palicou po pleci. Sústredenie na riešenie neriešiteľnej úlohy tak pokračovalo ďalej, žiak prestal vzdorovať, oddal sa meditácii, až sa v nej postupne stratil, ostal už len koán.

Tento stav vedie podľa majstrov zenu k náhlemu osvieteniu (satori), čo je duševné rozpoloženie, pri ktorom dochádza k poznaniu podstaty bytia. Koán sa sice logicky nevyrieši, ale zmení sa osobnosť žiaka. Začne podstatne ináč pozerať na život, udalosti a veci. Ako druhotný výsledok cvičenia sa uvádza, že žiak ním získa pevnú vôľu, sebaovládanie, pokoj a nadhľad v zložitých situáciách.

Sú však aj iné meditačné školy zenu, ktoré väčšinou používajú jemnejšie metódy. Na ich posúdenie by bolo treba uviesť viac informácii, preto ich tu nebudeme rozoberať. Z hľadiska jogy sa nám javia ako jej posledné štyri stupne.

Už viackrát sme zdôraznili potrebu celkovej kvalitnej telesnej i duševnej prípravy na vyššie stupne jogy, aby nedošlo k poškodeniu žiakov. Budeme sa toho držať i naďalej. Pravda, i nepripravení začiatočníci sa môžu rovno posadiť do meditačného sedu a nemusí im to uškodiť, ale sú známe aj negatívne výsledky takého počínania.

Príklad zenovej meditácie na koán je poučný. Ukazuje, že nie je ani tak dôležité, na čo sa sústreďujeme a čo sa stane predmetom meditácie, ale rozhoduje kvalita samotnej meditácie. Pataňdžali síce uvádza, že výsledkom koncentrácie, meditácie a kontemplácie na hmotu, telesné zmysly, telo, lásku, Slnko, Mesiac, duševné deje atď. je vždy preniknutie do ich podstaty a získanie mimoriadnych schopností v danom smere, ale súčasne to označuje za možné prekážky na ceste k vrcholnému poznaniu.

Na objasnenie podstaty meditácie sa musíme vrátiť ku koncentrácii. Pri nej dochádza k stavom, keď myseľ sústredená na nejaký predmet sa k nemu chvíľu upiera, potom odbieha a znovu sa vracia. Je to akési kolísanie pozornosti a účelom cvičenia je postupne predlžovať čas sústredenosti. Väčšinou sa to darí len na niekoľko sekúnd. V tom čase vystupuje cvičiaci ako sústredený pozorovateľ niečoho, čiže je tu zrejmá dvojica pozorovateľ — pozorovaný predmet. K tomu patrí akoby samostatná zložka pozorovanie, proces, isté úsilie o usmernenie pozornosti. Je to práca mysle, ktorá odbieha a vracia sa, pretože má za úlohu sústrediť sa. Vlastne kým je pozornosť zameraná správne, netreba vyvíjať nijaké úsilie.

Keď sú kone poslušné, kočiš nemusí poťahovať za opraty, môže odpočívať. Len keď zbiehajú z cesty, musí ich usmerniť. A keď sú kone naozaj dobré, kočiš nemusí robiť nič, samy idú po správnej ceste.

Podobná situácia nastáva v meditácii. Myseľ už neodbieha, akoby sa vytratila zložka procesu pozorovania, ostáva len pozorovateľ a pozorovaný predmet. Kým začneme meditovať, musíme si zvoliť bod alebo predmet meditácie. Potom nastane akt vôle, príkaz mysli, aby sa držala zvoleného predmetu a netúlala sa. To je dháraná, koncentrácia. Je to zúženie pozornosti, ale tým aj jej zaostrenie. To je základ, bez ktorého nemožno ísť ďalej. Len čo sa myseľ podriadi natoľko, že už nevyžaduje nijaké príkazy (podobne ako keď sa bez nútenia sústredíme na zaujímavý film), všetko prebieha ďalej samočinne, kým to zasa cvičiaci nezruší zásahom vôle. Dhjána je súvislý stav pozornosti bez vôľového úsilia, ktorý trvá niekoľko minút. Hovorí sa tomu stav jednobodovosti mysle. Prirodzene, nemyslí sa tým bod v geometrickom zmysle slova.

Pokiaľ ide o výsledok, dhjána vedie k džňáne, t. j. k poznaniu hlbšej podstaty vecí a javov a k harmónii citovej a rozumovej zložky človeka. Pri plnom sústredení na objekt meditácie sú zmysly a myseľ otočené dovnútra, takže do vedomia nevstupujú žiadne rušivé vplyvy. Pretože aj podvedomie je už prečistené predchádzajúcim výcvikom, nevychádzajú rušivé vplyvy ani stadiaľ, a tak dochádza k stavu džňány, ktorá sa považuje za mocný zdroj tvorivosti. Podľa jogovej terminológie vedomie cvičiaceho tu preniká cez kóše (zložky alebo „vrstvy" vlastnej bytosti) a dotýka sa svojho prazákladu.

Meditácia nie je únik z reality. Je to práca s mysľou, ktorú denne používame a ktorá je základom nášho aktívneho života, našich činov. Myseľ je vždy prítomná a formuje našu osobnosť. Poznanie jej činnosti cestou meditácie je oveľa osožnejšie ako štúdium psychologických príručiek. Poznávame predovšetkým ochranné a obranné manévre mysle vzhľadom na telesné zmysly, potom je to strach pred smrťou, úzkosť a boj o prežitie, vlastné úsilie mysle a jej vnútorné konflikty. Je to poznávanie zložitého sveta duševného života.

Priebeh nácviku dhjány sa nelíši od predchádzajúcich stupňov jogy. Najlepšia je samota a maximálne pokojné prostredie. Po meditácii má byť

návrat do vonkajšej aktivity pozvoľný. Pri prudkom návrate ľahko dochádza k búšeniu srdca a k nervovej labilite. Preto sa odporúča po skončeni cvičenia chvíľu ešte zotrvať v sede a použiť **postup** ako pri prebúdzaní zo **spánku, hoci vedomie je stále** úplne čulé a bdelé.

V posledných desaťročiach sa meditácia stala predmetom vedeckého výskumu. Informačne uvedieme niektoré zo získaných poznatkov. Išlo o rôzne typy meditácií. Niektorí výskumníci totiž vychádzajú zo skutočnosti, že všetky meditačné postupy majú určité spoločné prvky: uvoľnenosť, pasívny postoj pozorovateľa, sústredenosť, postupné odstránenie rušivých obsahov z mysle (pomocou rozličných prostriedkov) a nakoniec vnútorné ticho. Výsledkom je zmena vlastností osobnosti v smere lepšieho zdolávania negatívnych emócií. Tvrdí sa, že človek, ktorý dokonale zvládol meditáciu, žije ďalej so zvýšenou prebudenosťou, jasnosťou myšlienok a správnym náhľadom.

Niektoré meditačné školy sú vyslovene náboženské (sufizmus, chasidizmus, kvietizmus, kresťanské kontemplatívne smery), iné sa využívajú ako nezávislé psychologické prostriedky. Vo Spojených štátoch i v Európe je rozšírená transcedentálna meditácia (skratka TM). V podstate je to klasická hinduistická meditácia na mantru, prispôsobená pre modernú západnú spoločnosť. Metódu prepracoval a rozšíril Ind Mahariši Maheš Jogi a je pomerne ľahké ju zvládnuť. Každý adept dostane od inštruktora svoju mantru. Potom si ju denne precvičuje 1 5 až 20 minút v meditačnom sede, obyčajne pred raňajkami a pred večerou. Ticho si opakuje mantru so zatvorenými očami, pokojne a pohodlne. Myseľ sa tým upokojí a vyprázdni. Po každom cvičení sa žiak cíti osviežený a oddýchnutý. Zástanci tejto metódy chvália jej priaznivé účinky, napríklad zníženie stresových a úzkostných stavov, zlepšenie tvorivých schopností a podobne.

Z fyziologických účinkov meditácie sa uvádza spomalenie pulzu, prehĺbenie dýchania, zníženie spotreby kyslíka a pokles obsahu soli kyseliny mliečnej v krvi (laktáty). Pretože laktáty sa tvoria pri nedostatku kyslíka vo svaloch, usudzuje sa, že pri meditácii dochádza k lepšiemu prekysličeniu svalového tkaniva. Znamenalo by to útlm sympatického nervového systému, čím sa uvoľňia cievy na lepšie prúdenie krvi. Pretože vysoké stavy laktátov v krvi sa vyskytujú v stave stresu a úzkosti, je pokles laktátov znakom uvoľnenosti.

Meral sa i galvanický odpor kože, teda odpor kože pri pôsobení elektrického prúdu. U meditujúcich osôb sa zistil zvýšený kožný odpor, čo poukazuje na ich uvoľnenosť. (Odpor kože býva znížený pri strese a úzkosti. Na tomto princípe je založená konštrukcia detektora lži, ktorý v niektorých krajinách donedávna používala polícia pri výsluchoch; výsledky však neboli spoľahlivé.)

Elektroencefalografické meranie vĺn v mozgu ukázalo, že počas meditácie prevládajú alfa-vlny, čo tiež potvrdzuje stav relaxácie. U niektorých meditujúcich sa zaznamenali aj théta-vlny, ktoré sa zvyčajne objavujú v stavoch ľahkého driemania, čo býva spojené s pocitom skutočného potešenia a tvorivosti.

Fyziologické prejavy sú u všetkých typov meditácií podobné. Zistilo sa napríklad, že opakovanie anglického slova one (jeden), ktoré sa použilo ako mantra, malo z hľadiska zlepšenia odolnosti proti stresu a úzkosti podobné účinky, aké vznikajú pri TM alebo pri niektorých jogových duševných cvičeniach.

Výskum na indických meditujúcich jogínoch ukázal, že vôbec nereagovali na rozmanité, a to i veľmi silné podnety z okolia, čo objektívni potvrdili aj prístroje zaznamenávajúce mozgové vlny. Zato u zenových meditácií pôsobili na meditujúcich rušivo klopkavé zvuky (použ. lit. 16). Údajne to zodpovedá cieľu zenu zvýšiť bdelosť. Podobne rušivo pôsobili vonkajšie podnety aj na ľudí pri TM.

Výskumníci vyslovili dôležitú hypotézu, že meditácia vnáša súlad do usporiadania mozgových vĺn, ktoré sú v stave bdelosti akoby chaotické. Zdá sa, že meditáciou sa mozgové vlny vo všetkých oblastiach mozgu synchronizujú. Počas meditácie sa tlmí intelektuálne, logicky a analyticky pracujúca ľavá mozgová hemisféra a aktivizuje sa tvorivá a percepčná pravá hemisféra.

Rôznych výsledkov, meraní, ale i úvah a hypotéz o meditácii je vo svetovej literatúre veľa. Vzniká pochybnosť o porovnateľnosti výsledkov, pretože cesty k jogovej dhjáne a k Maharišiho TM sú natoľko odlišné, že sa to musí prejaviť na pripravenosti pokusných osôb. Okrem toho fyziologické merania vôbec nemôžu odhaliť to najhodnotnejšie, čo v meditácii prebieha — zmeny v duševnej oblasti.

Stotožniť sa so všetkým živým nemožno bez sebaočisty; bez sebaočisty zostáva zachovanie zákona ahinsy len prázdnym snom . . . Preto sebaočista musí znamenať očistu vo všetkých sférach života. A keďže očistenie je veľmi chytľavé, sebaočistenie vedie k očisteniu okolia. Ale cesta sebaočisty je tvrdá a tŕnistá . . . Ahinsá je najkrajnejšia hranica pokory.

(M. Gándhí)

Hľadač pravdy by mal byť pokornejší než prach. Svet drví prach pod svojimi nohami, ale hľadač pravdy by sa mal pokoriť tak, že by ho i prach mohol rozdrviť. Až potom uvidí záblesky pravdy.

(M. Gándhí)

Jestvuje prekážka, ktorú by neprekonala láska?

(M. Gándhí)

„Samádhi je zmiznutie protikladu medzi pozorujúcim a pozorovaným, takže sa zjednotia."
(Jogasútra III.3)

Iná verzia tejto sútry znie:

„Stav samádhi nastáva, keď zostane iba objekt (dhjány), bez uvedomovania si seba."

Tvrdi sa, že zážitky získané v samádhi sa nedajú popisať konkrétnymi slovami. Niet na to vhodných výrazov. Pataňdžali definoval samádhi uvedeným aforizmom a ďalej sa zapodieval už len trojicou dhárana, dhjána a samádhi.

„Táto trojica spolu je samjama." (Jogasútra III.4)

„Jej ovládnutím sa dosahuje svetlo vyššieho poznania." (Jogasútra III.5)

„Jej použitie spočíva v postupnom objavení najjemnejších skutočností." (Jogasútra III.6)

„Tieto tri stupne tvoria vnútorné prostriedky, na rozdiel od predchádzajúcich." (Jogasútra III.7)

„Ale aj oni sa stávajú vonkajšími vzhľadom na nirbídža samádhi." (Jogasútra III.8)

„Nirodha parináma (zastavenie premien) je stav, keď myseľ je vyprázdnená od prichádzajúcich a odchádzajúcich samskár (zážitkov uložených v pamäti)." (Jogasútra III.9)

„Tok nirodha parinámy sa stáva mieruplným opakovaním samskáry." (Jogasútra III.10)

„Samádhi parináma je stav, keď sa objavuje a stráca jednobodovosť mysle." (Jogasútra III.11)

„Ékagrata parináma (jednobodová premena) nastáva, keď prichádzajúce a odchádzajúce objekty sú si podobné." (Jogasútra III.12)

V ďalších sútrach sa Pataňdžali zaoberá mnohými konkrétnymi aplikáciami samjamy, ktorú definoval v sútre č. III.4. Napríklad hovorí, že samjamou na funkciu ktoréhokoľvek zmyslového orgánu ho možno úplne ovládnuť, samjamou na Slnko sa získa poznanie vesmíru, samjamou na brucho sa dosiahne poznanie stavby tela atď. Jednoducho samjamou na hocijaký objekt, materiálny alebo duchovný jav, sa dá hlboko preniknúť do jeho podstaty a ovládnuť ho.

Tieto Pataňdžaliho sútry vyznievajú až fantasticky a pripomínajú senzačné správy o mimoriadnych výkonoch niektorých osobitne disponovaných ľudí. Nehovorí sa však o podrobnostiach, ako sa má taká samjama vykonávať. Autor konštatuje, že dosiahnutie mimoriadnych schopností môže byť povzbudením k ďalšiemu napredovaniu, ale súčasne aj prekážkou, pretože sa tým posilňuje ego. Kto sa vie zrieknuť, dosiahne hodnotnejší stav oslobodenia sa (kaivalja) od nadvlády prírody.

Samádhi je stav úplne jasného vedomia s plnou schopnosťou zapamätať si zážitok. Clovek pritom stráca kontakt s okolitým svetom, pretože predtým uskutočnil pratjaháru (odpútanie zmyslov), čo sa kontempláciou ešte prehĺbilo. Povedali sme si, že pri meditácii sa prakticky vytráca úsilie mysle k sústredenosti, čiže jeden člen trojice pozorovateľ — pozorovanie — pozorované je absorbovaný a ostáva len pozorovateľ — pozorované. Ak tento stav pretrváva dlhšie, začne sa pozorovaný objekt javiť vo svojej podstate, pretože myseľ ho neoznačuje názvom a pamäť ho neklasifikuje predchádzajúcimi poznatkami. Teda je to iné poznanie, než môžu človeku sprostredkovať jeho zmysly. V tomto je hlavná príčina nemožnosti opísať zážitok, pretože na to máme len slová, porovnávacie možnosti vytiahnuté z pamäti a schopnosť vyjadriť sa o poznávanom len na základe informácií získaných prostredníctvom zmyslových orgánov. (Predstavme si, že by sme chceli slepcovi od narodenia opísať východ Slnka, trblietanie farieb!)

Uviedli sme si len niekoľko Pataňdžaliho sútier a skromný komentár k nim. V ďalších sútrach píše o rôznych premenách mysle, ktoré sprevádzajú vývoj jogína, pretože to ešte nie je koniec jeho vývoja. Sútry hovoria o získaní svetla poznania, ktoré mu slúži na dosiahnutie ešte vyšších stavov. Jeho cesta vedie ďalej k asampradžňáta samádhi a k nirbídža samádhi. Potom už nie je pozorovateľ, ani pozorované, ani pozorovanie, ostáva len holé, nepretržité vedomie bytia. O človeku, ktorý dosiahol tento stav, sa hovorí, že je gunatíta, t. j. ten, ktorý prekročil guny (vlastnosti prírody: tamas, radžas a sattva).

V samádhi je vedomie oslobodené od jastva. Človek si nehovorí „ja poznám tento predmet", „nazýva sa takto", „je to môj predmet". Nevytvárajú sa slová, asociácie, porovnávania a hodnotenia. Predmet je poznávaný priamo, bezprostredne, vo svojej nahej existencii. Poznávanie prebieha bez citových vzruchov pripútanosti, odporu a bez obmedzenia v dimenziách času a priestoru.

Ide o vyvrcholenie cesty jogína označované slovom kaivalja (oslobodenie). Ďalej sa už nedá ísť. Znalci jogy tvrdia, že k tomuto stavu vedie dlhá cesta, a to cez nespočetné cvičenia koncentrácie a meditácie. Stav prichádza náhle, nečakane, bez osobitnej prípravy. Ti, ktorí ho zažili, nevedia o ňom podať nijakú inú správu než to, že boli v stave neopísateľnej blaženosti. Nenachádzajú preň žiadne vhodné prirovnania z bežného života.

Stať o samádhi a konečných fázach vývoja jogína by si žiadala podrobnejší rozbor Pataňdžaliho diela i ďalších spisov a, úprimne povediac, aj dostatočnú vlastnú skúsenosť autora takého rozboru. Preto radšej ukončíme tým, že i poznatky, ktoré sme doteraz uviedli o aštangajoge, stačia záujemcovi na mnoho rokov usilovného cvičenia.

KARMAJOGA

Tento výraz je známy jogistom, ktorí sa zúčastňujú letných sústredení, obyčajne niekde na chate. Rozumie sa pod ním nezištná činnosť v prospech celku. Prakticky to znamená, že pokiaľ neprebieha cvičenie alebo iný organizovaný program, účastníci si nájdu nejakú užitočnú prácu a ňou vyplnia časť voľna. Napríklad zbierajú odpadky v okolitej prírode, pília a rúbu drevo, čistia, upratujú, opravujú, pomáhajú v kuchyni a podobne. Nie je to nariadené, nie je to povinné, platí zásada úplnej dobrovoľnosti. Chatári bývajú spočiatku prekvapení, pretože stretnúť sa s niečím takým v dnešných časoch, keď sa ľudia riadia heslom „ani kura nehrabe zadarmo", je naozaj rarita. Správcovia chát by teda mohli byť s jogistickou spoločnosťou úplne spokojní — nič sa nepoláme, nepoškodí, všade je pohoda, čistota, poriadok a ešte sa aj porobí kadečo užitočné. Len keby tak tí jogisti viac prispeli k výške tržby! Oni totiž, čudáci, vôbec nepijú alkohol, nefajčia, stravujú sa veľmi striedmo — nuž ako s nimi nahnať tržbu?

Tu to nevyriešime. Nie je to len vec chatárov, ale celého systému hodnotenia práce rekreačných zariadení. Úroveň kvality takýchto služieb by sa nemala posudzovať podľa objemu tržieb za alkohol a cigarety. Práve naopak, je to dôkaz smutnej skutočnosti, že také zariadenie neplní určené poslanie.

Vráťme sa však ku karmajoge. Nezištná činnosť v prospech celku bola vždy ideálom všetkých sociálnych reformátorov a mysliteľov všetkých čias. Nájdeme takýto predobraz človeka budúcnosti aj v marxistickej filozofii. Kde sa to vzalo v starobylej joge?

Predovšetkým si musíme pripomenúť, že joga je nesmierne obsiahle učenie, také obsiahle, aby si v ňom mohol nájsť svoju cestičku každý človek. Keďže ľudia sú rozličnej povahy, treba im ponúkať viacero možností, ako nastúpiť cestu vnútorného pokroku. Jednou z nich je karmajoga. Je to joga, ktorá sa zaoberá liečením sebectva.

Ak má byť človek šťastný a spokojný, musí byť zbavený utrpenia. Starí učitelia jogy usúdili, že veľkým zdrojom útrap je práve sebectvo. Pataňdžali označil za prekážky na ceste k poznaniu, ktoré sa považuje za najvyššiu hodnotu, päť zdrojov útrap (kleše):

1. nevedomosť, neznalosť trvalých hodnôt — avidja,
2. jastvo, zdôrazňovanie seba — asmitá,
3. nezdravé lipnutie, pripútanosť k čomukoľvek — rága,
4. odpor, nenávisť, zášť — dveša,
5. strach o seba — abhiniveša.

Týchto päť zdrojov útrap vyvoláva telesné i duševné poruchy (viksépa), ktoré človeka brzdia v ďalšom vývoji. Jednou z ciest, ako sa útrap zbaviť, je karmajoga. Je to osobitne vhodná cesta pre ľudí činorodých a usilovných. No nestačí len pracovať, treba sa hlavne zorientovať v motívoch, ktoré človeka pobádajú k práci. Práca oslobodzuje, to je pravda, ale nie práca v koncentračnom tábore, práca z prinútenia. Toto zrnko múdrosti zasadili fašisti do otrávenej pôdy. My musíme odvíjať našu úvahu o práci z pohľadu slobodného človeka. Čo nás teda pobáda k práci?

Predovšetkým je to potreba zabezpečiť si základné životné potreby — jedlo, odev, bývanie. Teda postarať sa o svoju rodinu a o seba. Tento druh činnosti pre seba nemožno označiť za sebectvo, pokiaľ sa uplatňuje hľadisko nevyhnutnosti.

Berieme ho vôbec do úvahy? Skromnosť patrila k ozdobám ľudského charakteru odjakživa a zdôrazňovali ju všetci mudrci, akí kedy žili na zemi. Aj starí učitelia jogy radili žiakom, aby sa učili ničiť v sebe žiadostivosť. Prečo asi? Pretože vedeli, ako túžba po veciach, majetku, moci, sláve škodí nielen vzťahom medzi ľuďmi, ale aj samotnému jednotlivcovi. Od drobných konfliktov medzi jednotlivcami až po ničivé vojny sú to vždy prejavy sebectva. Samozrejme, ľudský mozog si stále hľadá dôvody, prečo sa deje to či ono, usiluje sa mnohé prifarbiť doružova, ale podstata je zrejmá. Je to sebectvo osôb, skupín, národov, blokov, kontinentov. Keď sa raz objavia mimozemšťania, budeme sa biť s nimi i medzi sebou.

Aj v osobnom živote sebectvo človeku škodí. Poháňa ho síce k činnosti, ktorá mu prináša vonkajšie zisky a výhody, ale o to väčšia je jeho vnútorná bieda. Celé oblasti hodnotného duševného života má zastreté akoby hustými závojmi. Tuší, že šťastie existuje, chce ho mať (kto by nechcel?), ale uháňa za ním nepravou cestou. To sú kleše, o ktorých hovoril Pataňdžali.

Škodlivosť sebectva rozoberá na mnohých miestach aj indická Bhagavadgíta (asi 3. stor. pred n. L). Napríklad v druhom speve nájdeme tieto šlóky:

(62) Ak človek uvažuje o zmyslových predmetoch, vznikne z toho lipnutie, z lipnutia sa rodí žiadostivosť, zo žiadostivosti sa rodí hnev.

(63) Z hnevu vzniká pomýlenie, z pomýlenia strata pamäti, zo straty pamäti zánik buddhi a so zánikom buddhi človek hynie.

Poznámka: Výraz buddhi znamená najvyššiu duševnú schopnosť človeka, vrcholný produkt hmoty. Do istej miery sa kryje s obsahom pojmu intuícia. Buddhi podlieha plyvu troch gún. Buddhi stojí nad ostatnými zmyslami a jedine ním je človek schopný vytušiť svoju pravú podstatu. Popri intuícii obsahuje buddhi aj rozumové a vôľové schopnosti, ktorými človek môže ovládnuť telo i myseľ. Buddhi-joga znamená pestovanie sebadisciplíny pomocou buddhi.

(64) Avšak človek, ktorý ovládol svoje ja a zmyslové predmety vníma so zmyslami pozbavenými vášne a nenávisti a podriadenými sebe, dôjde k upokojeniu.

(65) V upokojení dochádza k zániku všetkých jeho útrap, pretože ak má človek pokojnú myseľ, jeho buddhi sa rýchlo upevňuje.

(66) Kto sa nezdisciplinoval, chýba mu buddhi a nie je schopný kráčať k poznaniu. Pre toho, kto nenapreduje k poznaniu, niet pokoja, a ak nemá pokoja, odkiaľ môže očakávať šťastie?

(67) Lebo myseľ, ktorá podlieha prchavým zmyslom, unáša jeho múdrosť ako vietor loď po hladine.

Výraz karman znamená následok zámernej činnosti, vôľového konania. Myšlienka karmajogy sleduje tento zámer: ak k cieľavedomej činnosti, k práci priviedol človeka strach o seba, o prežitie, a z toho vzniklo sebectvo, ktoré sa mu stalo zdrojom utrpenia, potom k náprave vedie cesta nesebeckej činnosti.

Povedzme, že som maximálny sebec, pracujem a robím všetko len pre seba, pre svoju osobu. V dôsledku toho žijem v značnom strachu a úzkosti, že sa mi niečo nepodarí, že zlyhám, ochoriem, že ma okradnú, podvedú atď. Ak som menší sebec a starám sa o väčší okruh ľudí, napríklad o početnú rodinu, potom menej myslím na seba, úzkosť je o niečo menšia a niekedy môžem mať pocit šťastia a spokojnosti. Zostáva však sebectvo vzhľadom na rodinu. Je to obava, aby mala všetko, aby sa niekomu čosi neprihodilo, aby jej členovia boli úspešní. V rovnakej miere, ako vzrastá moja úzkosť, strach, obavy, stráca sa i duševná pohoda a trpí tým aj schopnosť rozvinutia duševnej činnosti, najmä tvorivosti.

Naznačeným postupom môžem pokračovať v smere rozpúšťania svojich sebeckých záujmov v prospech širšieho okruhu ľudí. Úmerne s tým, ako budem viac žiť pre iných, bude ubúdať strachu o seba a pribúdať spokojnosti. Tak môžem prekročiť hranice svojej osoby, rodiny, športového klubu, mesta, kraja, národa ... Čím sa dostanem ďalej, tým som nezraniteľnejší, slobodnejší.

Zmyslom karmajogy je zbaviť človeka lipnutia akéhokoľvek druhu (rága). Musíme si uvedomiť, že bežne sa každá činnosť vykonáva s očakávaním výsledku, ktorý má človeku priniesť nejaký pocit uspokojenia a blaha. Ľudia pracujú preto, aby si zabezpečili existenciu, telesné a duševné pôžitky, dosiahli úspech, spoločenské postavenie, uznanie, aby sa presadili a podobne. Teda vždy je tu lačnosť po výsledkoch, na ktoré sa zameriava celá činnosť a od ktorých závisí pocit uspokojenia. Potom prichádza potešenie z plodov práce, to však netrvá dlho. Čoskoro sa ozve ďalšia, nová žiadosť, túžba po nových výsledkoch a lopotenie pokračuje. Problém je v tom, že nová túžba býva náročnejšia, ba čo viac, objaví sa ich hneď niekoľko naraz. Tieto žiadosti sa dajú porovnať s búrlivými vlnami na nepokojnej hladine mysle. Vytvára sa rušivý vplyv na hlbšiu duševnú činnosť, človek potom nepozná pokoj a životnú pohodu. Myšlienky človeka, ktorý podlieha žiadostiam, sú rozvetvené a nepokojné ako košatý strom zmietaný vetrom.

Nepriaznivo pôsobí na duševnú činnosť aj lipnutie na výsledkoch práce, ktorá sa koná v prospech iných, v záujme verejného blaha. Znie to dosť neuveriteľne, ale karmajoga radí nelipnúť na ničom. Znamená to pracovať čo najlepšie, vložiť do toho všetky svoje schopnosti, ale neprisvojovať si plody práce, nestrachovať sa o výsledok, nečakať odmenu alebo pochvalu, ba dokonca ani si nič o sebe nenamýšľať. Jednoducho, konať svoju povinnosť podľa najlepšieho vedomia a svedomia a nevzrušovať sa myšlienkami na úspech alebo nezdar. Vytvára sa tým zvláštny postoj tichého, nezúčastneného svedka, ktorý sleduje, že ja pracujem, ja myslím, ja konám, ale nie som tým pútaný, netrasiem sa o výsledok. Pracujem, koľko vládzem, ale na ničom nelipnem, preto je moja myseľ slobodná. Uvedený postoj k činnosti vedie aj k vyliečeniu odporu (dveša). Človek potom koná poctivo akúkoľvek prácu, či už je učiteľ, umelec, remeselník alebo smetiar. Považuje ju za nevymáhaný a radostne prijatý dlh, ktorý musí splácať rodičom, spoločnosti, ľudstvu. Dlh za to, že žije a dýcha vzduch tejto zeme. Nesebecký postoj k plodom práce má za následok, že ak má karmajogín príležitosť vykonať niečo pre iných, vždy to urobí, ale nič za to nečaká. Podobne ako rodič nič nečaká od svojich detí za to, že ich vychoval. Mení sa tým aj postoj k majetku a vlastníctvu. Príkladom takého postoja je výrok Mahátmá Gándhího, ktorý povedal, že peniaze, ktoré dostáva za vykonávanie vysokej štátnej funkcie, nepovažuje za svoje, ale že sa považuje len za ich správcu v prospech verejného blaha. Gándhí tak so svojimi príjmami aj narábal. Karmajogín, ak má majetok, nemusí sa ho zbaviť, ale môže ho rozumne používať v prospech ľudí, ktorí to potrebujú.

Mohla by vzniknúť otázka o využívaní až zneužívaní takto zmýšľajúceho človeka. Je známe príslovie: „Čím kôň viac ťahá, tým mu viac nakladajú." Odpoveď dáva rozum, ale radu môžeme nájsť aj v Bhagavadgíte:

(III.35) „Je lepšie konať vlastnú povinnosť, hoci nedokonale, ako plniť povinnosti iného. Je lepšie zahynúť pri plnení vlastnej povinnosti, cudzia povinnosť prináša nebezpečenstvo."

Zdá sa to jasné. Treba pomáhať tam, kde je to potrebné, ale nekryť svojou prácou neschopnosť iných a nepracovať za leňochov. Nenechať sa zneužívať.

Šrí Aurobindo o karmajoge hovorí:

„Človek môže pracovať a zostať pritom pokojný. Pokoj neznamená prázdnotu mysle alebo ničnerobenie. Pokojná myseľ je potrebná, aby mohol byť poznaný základ duševného. V pokojnej mysli obrátenej smerom k čírému vedomiu sa objavuje intuícia a základ duševného a takisto správny spôsob, ako s ním žiť v súlade . . . Súčasne s tým, ako v človeku vzrastá pokoj, rozvíja sa v ňom dvojaké zameranie pozornosti, dvojaké vedomie, vonkajšie a vnútorné. Vonkajšie je zamestnané prácou a vnútorné, tiché, pozorujúce je obrátené k sebe samému — k čírému vedomiu. S takýmto prístupom vykonávaná práca môže byť omnoho účinnejšia než práca s myšlienkami na odmenu, úspech, nezdar a zlyhanie. Nestranný postoj k výsledku dáva potrebný pokoj na presné splnenie úlohy. Okrem toho sa pritom dá využiť intuitívna zložka mysle, ktorá často nahradí dlhé hodiny napätého premýšľania."

Svámi Vivekánanda o karmajoge povedal: „Nemnoho ľudí je soľou zeme. Pracujú, aby pracovali, a nie sú zvedaví na meno a slávu. Pracujú proste preto, aby konali dobro. Iní preukazujú dobro tam, kde to treba ešte z vyšších pohnútok — preto, že dobro milujú."

Nesebeckosť je meradlom úrovne človeka. Čím je vyspelejší, čím hlbším duševným životom žije, tým je nezištnejší, tým menej robí rozdiely medzi svojím a cudzím. Jedno ponaučenie hovorí: „Správaj sa k svojim deťom ako k cudzím a k cudzím ako k svojim." Sebeckosť rozdeľuje ľudí a zahaľuje myseľ hustým závojom, takže k nej nemôže preniknúť poznanie. Karmajogín však nesmie konať so zámerom niečo zo života získať, vyťažiť, i keď ide o duševné hodnoty. Bolo by to opäť myslenie na seba, kupčenie s nezištnosťou. Preto musí byt pozorný a ostražitý pred nástrahami a zákernosťami mysle, ktorá má mnoho úskokov, ako oklamať samého seba.

Karmajogín si vôbec nenamýšľa, že koná dobro, že pomáha svetu. On sám je odmenený najväčšmi a vďačí osudu, že má privilégium konať dobro. Jeho činy nie sú motivované rozumovou kalkuláciou, ale láskou, ktorá mu dodáva silu. Nie je to teda len dlh, povinnosť, ale predovšetkým láska k ľudstvu, úcta k životu a bytiu.

Treba tu dodať, že takýto postoj nemá viest k sebazničeniu, k prepínaniu síl. Musí byť dodržaná rovnováha medzi príjmom a výdajom, prácou a oddychom. Rovnováha vo všetkom patrí k základným požiadavkám jogy.

Zákon karmy

V literatúre z Východu, či už filozofickej, alebo náboženskej, sa môžeme stretnúť s pojmom zákon karmy. Tvrdi sa, že tento zákon objavili veľkí mudrci preniknutím do oblastí, ktorých sa len intuitívne dotýkame. Sú to teda zistenia získané v stavoch mimozmyslového vnímania, kde už rozumová činnosť nehrá úlohu, ale zostáva len číre, bezprostredné nazeranie na skutočnosť. To znamená, že by tu nemalo ísť o intelektuálne vykonštruované hypotézy.

„Niet spravodlivosti na svete," hovoria niekedy ľudia. Nemajú tým na mysli len sociálnu nespravodlivosť. Pýtajú sa: „Prečo sa niekto narodí ako mrzák a druhý ako krásavec? Čo komu urobili deti v Hirošime, ktoré zhoreli v pekelnej páľave?" Takých otázok je nekončne veľa a rozličné náboženstvá majú na ne rozličné odpovede. Nechcem tu s nimi polemizovať, ale priznám sa, že ma udivila ucelenosť, s akou opisuje vesmírnu spravodlivosť zákon karmy. Tento zákon nie je zvláštnosťou jogy. Uznávajú ho milióny ľudí bez ohľadu na náboženskú príslušnosť, a to nielen v Indii, ale aj inde na svete. K joge sa zrejme dostal v súvislosti s filozofickými a náboženskými prúdmi starej Indie. Je však možné, že tento zákon vyslovili práve vyspelí jogíni, ktorí stáli mimo náboženstiev.

Zákon karmy hovorí o príčinách a následkoch. Všetko, čo sa práve teraz odohráva, je následok činov a udalostí v minulosti. Všetko, čo bude, má príčinu v prítomnosti. Minulosť je nemeniteľná, a teda aj jej práve prebiehajúce následky. S budúcnosťou sa nedá nič robiť, lebo ešte nenastala, nie sme v nej. Môžeme však konať v prítomnosti, ktorú jedine máme k dispozícii, a tým ovplyvniť následky v budúcnosti. Prakticky to znamená neutekať do minulosti, nesnívať stále o budúcnosti ani sa pred ňou netriasť, ale čo najlepšie si počínať v prítomnosti.

Prítomnosť je jediná príležitosť aktívne ovplyvniť svoj karman, slobodne doň zasiahnuť. Všetko, čo ma stíha, slasti i strasti, som si zaslúžil za spôsob života v minulosti. Všetko, čo teraz konám z vlastnej slobodnej vôle, je príčinou mojich strastí i slastí v budúcnosti. Krátko povedané, človek si je sám strojcom svojho osudu.

Celkom oprávnene môže vzniknúť otázka: Prečo trpia ľudia, ktorí nič zlého nevykonali, a prečo sa z hmotnej stránky darí dobre mnohým nepoctivcom a zloduchom? Zákon karmy počíta s tým, že duchovná podstata človeka nezaniká s telom, ale vteľuje sa do hmotného sveta znova a znova. Takže následky minulých činov sa môžu prejaviť buď v terajšom živote, alebo až v niektorom z nasledujúcich životov. Z toho vyplýva úvaha, že pokiaľ tieto životy nie sú naplnené šťastím a pohodou, tvoria len reťaz utrpení. Preto by sa človek mal usilovať žiť tak, aby sa tie utrpenia stále neopakovali.

Učenie jogy nevyžaduje vieru v zákon karmy. Keby niekto konal „nezištné" skutky s vedomím, že si pripravuje šťastnú budúcnosť, že si vytvorí zásluhy, tak už nejde o karmajogu, ale vypočítavosť. Keby niekto uveril, že vo vesmíre je to zariadené tak a tak, len preto, že to vyhlásil nejaký mudrc, išlo by len o sprostredkované oznámenie, nie o vlastné poznanie. Takéto „nalievanie rozumov" často vedie k fanatizmu. Joga radí hľadať odpovede na tieto otázky v sebe. Tak ako si musí každý zažiť sám, čo je to láska, radosť, nešťastie . . . musí v sebe nájsť aj pochopenie zmyslu života a vôbec bytia. Vyspelí jednotlivci, učitelia nie sú tu na to, aby kázaním zmenili svet, ale aby poskytli radu a pomoc každému, kto hľadá. Pochopiť musí každý sám.

DŽŇÁNAJOGA

Džňánajoga je cesta sebapoznania, ktoré sa začína rozumovým skúmaním. Akokoľvek sme si vedomí, že rozum nemôže obsiahnuť celú duševnú oblasť, najmä jej intuitívne a vyššie zložky, že môže byť v istých fázach vývoja aj brzdou nezaujatého

poznávania, predsa len ho môžeme, ba dokonca musíme použiť. Rozumovým zvažovaním toho, čo nás stretá, môžeme rozlíšiť hodnotné od menej hodnotného, pravdu od nepravdy, pravé od nepravého, trvalé od dočasného, skutočnosť od ilúzie. Takémuto rozlišovaniu sa v joge hovorí viveka. Vivekánanda, ktorý má zrejme z tohto slova odvodené svoje jogínske meno, povedal: „Musíme budovať na rozume, musíme nasledovať rozum až ta, kam nás dovedie, a keď rozum nebude stačiť, sám nám ukáže cestu k najvyššiemu bodu. Všetky tri štádiá — pudové, rozumové a nadvedomé — si nikdy nesmú protirečiť. Sú časťou jednej a tej istej mysle."

Podstata džňánajogy je dobre vystihnutá v diele o védaistickej filozofii Drg — dršja viveka, čo znamená Rozlišovanie medzi pozorovateľom a pozorovaným. Spis obsahuje 46 odsekov a za jeho autora sa najčastejšie považuje Bharati Tirtha, ktorý žil v 13. storočí. Metóda prístupu k rozlišovaniu je zrejmá už z prvého odseku:

1. Predmet je pozorovaný a oko je jeho pozorovateľom. Oko je pozorované a myseľ je jeho pozorovateľom. Nestála myseľ je pozorovaná a svedok JA je skutočným pozorovateľom. Avšak svedok nie je pozorovaný nikým iným.

Oko teda len sprostredkuje pozorovanie a rovnako i myseľ. Môžeme pozorovať i obsahy svojej mysle. Avšak JA je posledný svedok, ktorý už nemôže byť pozorovaný, pretože by musel existovať iný pozorovateľ.

Ďalšie odseky sa zaoberajú otázkou stálosti:

2. Predmety majú rozličné vlastnosti: sú modré, žlté, tvrdé, jemné, krátke, **dlhé** atď. Oko naproti tomu je rovnaké, je stále to isté.
3. Vlastnosti oka, ako slepota, ostrosť, slabosť, môžu byť pozorované mysľou, pretože tá je sústredená na pozorovanie. Podobne sa to týka všetkého, čo je vnímané pokožkou, ušami atď.
4. Lúče vedomia osvetľujú duševné stavy, ako žiadosti, istotu a pochybnosti, vieru a nevieru, vytrvalosť a nestálosť, skromnosť, porozumenie, strach a iné, pretože vedomie je jednotou.
5. Toto vedomie ani nevzniká, ani nezaniká, nezväčšuje sa, ani z neho neubúda, je zdrojom svetla, osvetľuje všetko ostatné bez akejkoľvek inej pomoci.
6. Inteligencia (buddhi) má zdanlivo svoju svietivosť, ale je to len odraz vedomia v nej. Inteligencia má dve zložky. Jedna sa označuje ako jastvo (ego, ahamkára) a druhá ako myseľ (manas).
7. Podľa mienky múdrych sa odraz vedomia mylne považuje za ja, podobne ako splýva s ohňom žeravé železo. Ego v spojení s telom sa potom domnieva, že toto je celá bytosť.

Koncepcia džňány podľa Drg — dršja viveky považuje pozorovateľa — číre vedomie akoby za zdroj svetla. Toto svetlo sprostredkúva poznávací proces podľa toho, kam je zaostrené. Môže presvietiť myseľ a poznávať jej obsahy, alebo sa odraz lúčov z mysle prenesie až na zmyslové orgány a pozorovateľ dostáva informácie z nich. Prípadne môžu lúče vedomia ožiariť aj vonkajšie predmety. Ak sa na niečo nepritomne dívame, sme duševne zameraní inde, neuvedomujeme si, čo vidíme, lebo cez oči prechádza málo lúčov z vedomia. Čím sú lúče sústredenejšie, ostrejšie, tým viac sa dozvedáme. Ostrosť lúčov vedomia, nech už sú zamerané kamkoľvek, sa dá zlepšiť cvičeniami koncentrácie a meditácie, až sa dosiahne stav jednobodovosti.

Védánta je filozofia, ktorá hľadá jednotu za mnohorakými prejavmi existencie. Výsledkom hľadania má byť poznanie číreho vedomia (átman) a jeho totožnosti s univerzálnym vedomím (brahman). Ak dôjde k takému poznaniu na základe vlastnej skúsenosti cvičiaceho, teda nie prijatím cudzích teórií, potom sa pochopí jednotný princíp všetkej existencie. Tým zanikne dvojnosť (dualita): ja a niečo mimo mňa. Naopak, ja som súčasťou kozmu a súčasne i jeho obrazom.

Poznanie číreho vedomia nastáva podľa védánty vtedy, keď sa odstráni akákoľvek dvojnosť medzi poznávajúcim a poznávaným. Keď zanikne rozlišovanie medzi subjektom a objektom, prestáva poznávanie niečoho niečím. Kým sa univerzálne vedomie považuje za niečo mimo nás, ako objekt, ktorý máme skúmať a poznávať, dotiaľ panuje nevedomosť a mylné stotožnenie seba s poznávateľom. Je to prejav ega. Ide o odhalenie najprostejšej pravdy o všetkom cez seba a v sebe. Pretože číre vedomie a poznanie sú totožné — poznať znamená byť. Kým panuje dvojnosť, sme v situácii človeka, ktorý stojí pred zrkadlom a svoj obraz pokladá za reálneho pozorovateľa.

Uvedené poznanie identity prebieha nad úrovňou logického myslenia, no cestu k nemu pripravuje práve rozumová činnosť. Jej úlohou je vylúčiť pochybnosti, nepravdy a skreslenia, ktoré nám podsúva myseľ ovplyvnená jastvom. Práve nevedomosť (avidjá) je najväčšou prekážkou pre toho, kto kráča cestou džňánajogy. Nevedomosť spočíva v nedostatku schopnosti správne rozlišovať medzi ja a ne-ja, teda medzi pravým objektom a jeho odrazom v zrkadle:

„Všetky vesmírne sily sú v nás. Prikrývame si dlaňami oči a kričíme, že je tma. Buďte si istí, že okolo nás niet temnôt. Stačí odtiahnuť dlane a svetlo, ktoré je tu odjakživa, sa objaví." (Vivekánanda)

Poznanie číreho vedomia je zavŕšením dlhej cesty sebazdokonaľovania v nezištnej činnosti, v teles-

ných cvičeniach, ako aj v štúdiu a premýšľaní. Výsledná intuícia nie je v rozpore s rozumovou činnosťou, naopak, je to vyvrcholenie zrenia cez vylúčenie nesprávneho myslenia a nakoniec cez koncentračné a meditačné cvičenia. Podobá sa to vynálezcovi, ktorý strávi dlhé úmorné hodiny premýšľaním nad určitým problémom. Nakoniec prichádza nápad akoby z neznáma, niekedy i v spánku. Keby sa myseľ nezaoberala daným problémom, nebola by dostatočne pripravená pôda na prijatie nápadu. Edison údajne musel na vynález žiarovky vynaložiť mnoho hodín premýšľania a vykonať tisíce pokusov. Keď už nevedel, ako ďalej, keď všetko zlyhalo, rozhodol sa to vzdať. Ale vo chvíli oddychu, uvoľnenia, keď nad ničím nepremýšľal, prišiel spásonosný nápad. Keby taký nápad dostali tisíce iných ľudí, ktorí sa nikdy nezaoberali problémom zostrojenia žiarovky, ostalo by len pri nápade a zanedlho by upadol do zabudnutia. Vjása o tom hovorí: *„Štúdium ti pomôže zdokonaliť sa v joge. Joga ti pomôže sústrediť sa na štúdium. Zdokonalením sa v štúdiu a v joge, (číre) vedomie jasne zažiari."*

Ako vidieť, joga nepodceňuje vedomosti, inteligenciu, schopnosť logického myslenia. Naopak, sú to pevné základy, dobre pripravená pôda pre semeno intuície. Aj keď vrcholné poznanie prekračuje hranice rozumu, je dobré podoprieť ho vedomosťami. Nemalo by odporovať zdravému rozumu a citu.

Prekážkou na ceste džňánajogína je pripútanosť. Hlboká sústredenosť je nemysliteľná, pokiaľ je myseľ pripútaná k zmyslovým predmetom lačnosťou a žiadostivosťou. Preto sa má najskôr pestovať vairágja, čo možno preložiť ako odpútanosť, nechtivosť. Nie je to však násilné potláčanie prirodzenosti alebo odriekanie sa „s krvácajúcim srdcom". Nie je to ani chvíľkový, dočasný postoj. Vairágja je stály stav mysle dosiahnutý vytrvalým triedením, rozlišovaním hodnôt, poznávaním obmedzenosti a malichernosti svojich túžob.

Najprv človek z vlastnej skúsenosti i pozorovaním iných ľudí zisťuje, že mnohé predmety a pôžitky, ktoré pokladal za žiadúce, poskytujú len povrchné a prchavé uspokojenie.

V ďalšej fáze vývoja začne mať cvičiaci pocit odporu k nim a najradšej by sa všetkého zbavil, aby ho nič nerušilo. Chybou je, ak sa vytvorí opovrhovanie predmetmi a zmyslami, akoby niečím nízkym. Ide len o prejavy pokračujúceho vnútorného boja s pripútanosťou. Veci nie sú ani dobré, ani zlé, len naše myslenie ich robí takými. Všetko, čo nám dáva príroda i výsledky práce ľudského úsilia, treba mať v úcte, pretože sú to prostriedky, ktoré pomáhajú oslobodiť človeka, prispievajú k jeho pokroku. Ničenie výsledkov práce je mrhanie životom.

Nakoniec sa vyvinie správny postoj nelipnúceho striedmeho užívateľa, ktorý nie je pripútaný, ani nepociťuje odpor. Jednoducho si berie toľko, aby žil zdravo, vyrovnane, s pevným nasmerovaním k duchovnému pokroku. Nie je podstatné, čo vlastníme, ale aký k tomu máme vzťah, postoj, čo to pre nás znamená.

Tu treba spomenúť niektorých nedočkavcov. V snahe dostať sa ďalej si namýšľajú, že to i ono už prekonali, že sú povznesení nad túžbami po veciach a zmyslových zážitkoch. V skutočnosti však človek nemôže preskočiť ani jednu etapu svojho vývoja. Môže ju urýchliť, ale nemôže ju obísť. Tak sa potom stáva, že nasilu dusené túžby vybuchnú tým väčšou silou na povrch a zo „skromného jogína" sa zrazu stane podnikavec, ktorý usilovne doháňa všetko, čo si násilím odopieral. Isté je, že odhodiť môžem len to, čo držím. Ak to nemám, nemôžem sa toho ani vzdať. To však neznamená, že človek by napred mal byť milionárom a užívateľom všetkých slastí sveta. Môže sa kadečoho zrieknuť aj bez osobnej skúsenosti, ale musí si jasne uvedomiť bezcennosť toho, čoho sa zrieka. Teda musí sa toho zmocniť duševne, pochopiť, akú to má hodnotu, a potom odhodiť.

O pokrok sa ľudia usilujú trojakým spôsobom:
1. Napodobňovaním dokonalých — to je cesta najľahšia, ale najmenej hodnotná. Sú na nej úskalia vo forme omylov a nepochopenia.
2. Vyskúšaním všetkého na vlastnej koži — to je najťažšia cesta.
3. Premýšľaním a potom reflexiou — to je najušľachtilejšia a najrýchlejšia cesta.

Teda džňánajogín ide cestou premýšľania, správneho rozlišovania a reflexie, ale nemá to ľahké, lebo myseľ je nástroj veľmi zákerný a podsúva nám aj rozmanité rafinovane zamaskované lži. Preto cesta pokroku premýšľaním vyžaduje veľkú bdelosť, úprimnosť, poctivosť a pravdivosť.

Keď sú problémy s lipnutím v podstate prekonané, džňánajogín s radosťou vyhľadáva spoločnosť múdrych a ušľachtilých ľudí, číta hodnotnú literatúru a rád má rozhovory o veciach duchovného charakteru. Je to obdobie prechodu ku koncentračným a meditačným cvičeniam. Len čo však dosiahne vrcholné poznanie, prestáva o tom diskutovať, pretože jednak niet vhodných slov, jednak to zbytočne unavuje telo i myseľ. Tieto zážitky sa nedajú vyjadriť pojmami priestoru, času a príčinnosti, ktoré jedine máme k dispozícii. Sú to neopísateľné skúsenosti, ktoré možno získať len osobným poznaním. Názor, že ide o niečo neskutočné, len preto, že sa to nedá opísať, neobstojí. Reč je nástrojom mysle, ale oblasť intuície už nemá slovné vyjadrovacie prostriedky. Ak sa ide za intuíciu, je to ešte ťažšie.

Na ceste džňánajogy môžu byť ďalej prekážky telesného charakteru, ktoré pôsobia rušivo. Sú to choroby. Odstraňujú sa telesnými cvičeniami, najmä ásanami, očistnými a dýchacími technikami. Ak

sú telesné zmysly priveľmi orientované navonok, poslúžia na ich ovládnutie cvičenia typu pratjahára (odtiahnutie zmyslov). Ďalšou prekážkou je nesústredenosť a váhavosť; na jej prekonanie na vyššej úrovni slúžia cvičenia dhárany (koncentračné cvičenia) a na nižšej úrovni sa má sústredenosť nacvičovať aj pri tých najjednoduchších telesných cvičeniach. Prechodom k meditačným cvičeniam sa posilňuje schopnosť dlhšie zotrvať v koncentrácii, čo takisto nie je zadarmo a vyžaduje to dosť úsilia. Na prekonanie uvedených prekážok musí mať jogista pevné odhodlanie a dôveru v to, čo robí. Zavŕšením cesty džňánajogy je intenzívny pocit jednoty so všetkými a so všetkým, s celým vesmírom (nirvikalpa samádhi). Pozorovateľa, číre vedomie nemožno pozorovať. Dá sa však k nemu priblížiť a stať sa ním. Poznať, že JA som ON. Je to podobné, ako keď hudobník splynie s hudbou i so svojím nástrojom do úplnej jednoty.

Najšťastnejší je človek, ktorý v sebe zlučuje múdrosť, lásku a nezištnú prácu pre iných.

BHAKTIJOGA

Stručne by sa dalo povedať, že bhaktijoga je joga lásky, odhaľovanie princípu dobra v sebe a primknutie k nemu. Lenže preklad slova bhakti hovorí, že je to láska k osobnému bohu. Chtiac-nechtiac si to filtrujeme cez náš západný spôsob myslenia. Aký osobný boh? Počuli sme neraz mená božstiev: Allah, Manitou, Boh, Brahma, Kršna, Indra, Zeus . . . ale o osobnom bohu sme nepočuli.

Mnohí berieme náboženstvá ak nie odmietavo, tak s poriadnou rezervou. Vieme, že všetky náboženstvá ako základ svojho učenia hlásajú lásku, ale napriek tomu sa ich stúpenci neštítia zdvihnúť zbraň na svojho blížneho, dokonca sa medzi sebou bijú a vraždia aj nasledovníci toho istého učiteľa. Čomu máme teda veriť? Prinajmenšom cítime, že pôvodné čisté myšlienky o láske a spravodlivosti boli zneužité, zdeformované, čomusi prispôsobené. Dá sa hovoriť o kríze náboženských systémov. Mnohí ľudia veria v neznámu inteligenciu, ktorá svojou mohutnosťou presahuje ľudské chápanie, ale nepatria už k žiadnemu konkrétnemu náboženskému systému.

Na pochopenie koncepcie bhakti nám pomôžu výroky dvoch slávnych Indov. Vivekánanda povedal: *„Pre mňa je Bohom úhrn všetkých bytostí."* Krišnamurti: *„K akémukoľvek Bohu sa modlíš, vždy len k svojej duši sa modlíš."* Keď k tomu pridáme „Boh je láska", výrok uznávaný všetkými náboženstvami, vyplynie nám, že bhaktijoga je objavovanie princípu lásky v sebe, vo svete duševného. Teda môj osobný boh je láska, najvyššia duševná hodnota.

Stručný psychologický slovník (použ. lit. 39) uvádza, že láska je vysoký stupeň kladného emočného vzťahu, v ktorom sa objekt vzťahu dostáva do centra životných potrieb a záujmov subjektu (láska k vlasti, k matke, k deťom, k hudbe atď.) Okrem toho definuje aj lásku podmienenú sexuálnymi potrebami, ale to nás v súvislosti s bhaktijogou nezaujíma. Uvedená definícia neuvažuje s láskou, ktorej objekt by nebol „centrom životných potrieb a záujmov subjektu" Vylučuje lásku pre lásku. Zdá sa, že autori mali na mysli lásku podmienenú nejakým úžitkom: milujem vlasť, lebo mi poskytuje domov a bezpečie; milujem matku, lebo sa o mňa stará; milujem deti, lebo v nich vidím pokračovanie seba; milujem hudbu, lebo mi poskytuje pôžitok. Čiže tak trochu sebecky motivovaná láska.

Práve opačnú lásku má na mysli bhaktijoga. Lásku zbavenú akéhokoľvek spájania jej pôsobenia so svojím záujmom, pôžitkom alebo prospechom. V rozpore s materialistckým názorom bhaktijogíni pokladajú lásku za podstatnú vlastnosť ľudskej duše, ktorá nepodlieha evolúcii, zdokonaľovaniu a zmenám. Ona proste jestvuje, ale ju zakryli nánosy živočíšnych pudov a sebectva. Účelom sebazdokonaľovania je postupne odstraňovať nánosy, ktoré zakrývajú lásku. Podľa toho lásku v sebe človek nemôže budovať, ani ju zdokonaľovať, ale len odhaľovať. Bhaktijogín však rozhodne nehľadá nič mimo seba, hľadá jednotu. Na ostatných ľudí sa díva ako na bytosti, v ktorých horí rovnaké svetielko lásky ako v ňom samom, ibaže u niekoho je viac zastreté závojmi nevedomosti a u iného je tých závojov menej. Tak hľadí na všetkých ľudí rovnako, vidí v nich tú istú podstatu a nikoho nevidí menšieho alebo väčšieho. Rámakrišna o tom povedal: *„Kým si budem myslieť, že som viac ako posledný žobrák, dovtedy nie som dobrý."*

Pretože číre vedomie je totožné s obsahom výrazu SAT—ČIT—ÁNANDA, t. j. bytie — vedomie — láska, snaží sa bhaktijogín k nemu priblížiť a zjednotiť s ním svoje ja. To mu poskytuje pocity šťastia a harmónie.

Zatiaľ to boli len úvahy o bhaktijoge, ktoré však bez praxe nemajú význam. Joga je predovšetkým prax, cvičenie tela i mysle. Učitelia bhaktijogy vypracovali postupy a zásady na vykonávanie praktických cvičení.

Bhaktijoga uznáva zákon karmy. Človek sám seba trestá a odmeňuje svojím životom. Preto celá jeho činnosť má byť predchnutá láskou, mierom, súcitom a odpúšťaním.

Žiak bhaktijogy má svoj presný systém postupu vo výcviku a musí ho pravidelne plniť. Denný program sa začína meditáciou alebo rozjímaním

a nejakým predsavzatím na ten deň. Môže si zaumieniť, že vykoná niečo hodnotné, prekoná svoj drobný alebo väčší nedostatok, slabosť a podobne. Pravidelnosť, vytrvalosť a trpezlivosť sú mierou úprimnosti jeho túžby po zblížení so svojou podstatou — láskou, t. j. Bohom.

Bhaktijogín využíva na sebazdokonaľovanie každú vhodnú príležitosť. Počas dňa sa usiluje byť mlčanlivý. Hovorí, len keď naozaj treba, priamo a jednoducho. Vyhýba sa slovám, ktoré by mohli niekoho popudiť, zraniť alebo priviesť na zlé myšlienky. Nikdy nehovorí tak, aby seba staval do lepšieho svetla a druhých do horšieho. Čo zlého počul tu, nerozpráva inde; čo zlého počul inde, nehovorí tu, aby nepodnecoval záporné myšlienky. Využíva každú príležitosť, aby bol prospešný. Ak má splniť nejakú nepríjemnú úlohu, považuje to za skúšku, príležitosť na sebazdokonalenie. Ťažkosti, nepohodlie, problémy prijíma vyrovnane s vedomím, že sa napĺňa jeho karman. Uspokojuje ho, že nestojí na mieste.

Bhaktijogín žije život naplnený láskou, ktorá mu je i odmenou. Neočakáva nijakú inú odmenu, naopak, hľadá, kde by mohol dávať. Láska nepozná kupčenie; láska za protihodnotu alebo zo strachu pred trestom nie je láskou. Kde je strach, tam je sebectvo, a kde je sebectvo, nemôže byť láska.

Bhaktijoga nie je len citový rozvoj, ale aj výcvik v rozumovej a vôľovej oblasti. Už na začiatku výcviku sa začína pestovanie zásad jogovej psychohygieny (jama, nijama). Zdôrazňuje sa najmä neubližovanie, súcit, pravdivosť, dobročinnosť, obetavosť, spokojnosť, ničenie túžby po zmyslových pôžitkoch a správny výber potravy. Všetko sa má diať nenásilne, cieľavedome, pravdivo. Fanatizmus s tým nemá nič spoločného.

Vivekánanda o tom hovorí: „Krava a ovce nežerú mäso, ale aj tak nie sú jogínmi, ani nežijú podľa ahinsy (neubližovanie). Hociktorý blázon si môže odoprieť niektoré potraviny, ale tým nezíska väčšiu dôstojnosť, než má kdejaký bylinožravec. Kto nikomu neškodí ani v myšlienkach, kto sa teší z úspechu iných, dokonca i z úspechu svojho najväčšieho nepriateľa, to je pravý bhakta, jogín, majster, hoci by jedol bravčovinu denne."

Na výcvik je potrebná pevná vôľa, ktorú si žiak posilňuje opäť len výcvikom. Výcvik pevnej vôle spočíva v dodržiavaní predsavzatí, v každodennom prekonávaní pohodlia, nechutí, lenivosti. Tým sa jogín stáva pánom svojho tela i mysle, ktorá si nachádza tisíce úskokov, aby ospravedlnila slabosti a poklesky tela. Praktizuje aj telesné cvičenia, používa mantry, techniky mentálnych cvičení, napríklad adžapa — džapa a podobne.

Bhaktijogín vie, že láska sa dá dosiahnuť len láskou. Cestu k prameňu lásky nachádza prostredníctvom lásky k ľuďom, ku ktorým sa správa ako k bratom. Abstraktné hľadanie lásky, bez jej upriamenia na konkrétne objekty, je nemysliteľné.

Aj keď bez sebaodriekania, sebadisciplíny a pestovania pevnej vôle je pokrok veľmi iluzórny, nesmie dôjsť k násilnému potláčaniu prirodzenosti. Silový prístup pri odstraňovaní telesných slabostí a žiadostivosti vedie k narušeniu osobnosti a k vzniku neuróz. Preto je postup pozvoľný, úlohy primerané k stupňu pokročilosti adepta. V podstate ide o odbúravanie túžob a pôžitkov, ktoré sú nahradzované vyššími hodnotami. Bhakta sa ľahko vzdáva vonkajších pôžitkov úmerne s tým, ako mu pribúda vnútorné bohatstvo. Dotyk s láskou ho bohato odmeňuje za to, čoho sa vzdáva . „Bhaktijoga nezakazuje, nehovorí: Odriekni si!, Zanechaj to!, ale radí: Miluj! Miluj najvznešenejšie! Ak milujeme najvznešenejšie, potom všetko nízke odpadá samo od seba," hovorí Vivekánanda.

Cestu bhaktijogína charakterizujú určité etapy. Začína sa rešpektom a úctou. Žiak totiž vôbec nepochybuje, že je niečo krásne a vznešené, o čom ešte veľa nevie, ale chce na to zamieriť svoje snaženie. Pocit lásky je tu ešte slabý, skôr ide o stíšenie sa, vytvorenie vnútorného mieru a cieľavedomé usmernenie života.

Láska má vlastnosť príťažlivosti, ktorá láka, vábi a okúzľuje. Je to bezpečné znamenie, že človeka priťahuje tento vyšší princíp. Úlohou žiaka je podvoliť sa príťažlivej sile lásky a odstraňovať všetky prekážky, ktoré mu v tom bránia. Prekážkou býva najčastejšie nedostatok vytrvalosti v dôsledku pôsobenia iných príťažlivých síl, reprezentovaných nižšími pudmi a túžbou po telesných pôžitkoch.

Vo vyššom stupni sa vytvára pocit podriadenosti voči všemocnému princípu lásky. Trochu sa to podobá vzťahu dieťaťa k milujúcim rodičom. Dochádza k pocitu radosti a bezpečia.

V ďalšom stupni sa môže vytvoriť silný, až bolestný pocit túžby po hlbšom splynutí, tesnejšom primknutí k zdroju lásky. Niekedy vznikne pocit opustenosti a smútku z uvedomenia svojej nedokonalosti a neschopnosti. Je to čosi ako skúška odolnosti a vytrvalosti bhaktu, ktorý pocítil účinky lásky, ale akoby sa pred ním zatvorili dvere.

V najvyšších stavoch nastáva splynutie so zdrojom lásky a vytráca sa odstup a pocit podriadenosti. Nastupuje stav priateľstva, rovnosti, prípadne až postoj rodiča k dieťaťu. Bhakta sa sám stáva akoby ochrancom a darcom. Nemá už pocity strachu, rešpektu, úcty alebo obdivu. Je to len čisté spočinutie v láske, ktorá napĺňa celú ľudskú bytosť až do jej základov, ktorá prestupuje každý pór, každú bunku tela.

Keď žiak začína cestu bhaktijogy, zdroj lásky akoby bol od neho vzdialený, oddelený. Keď však

pozná prvé účinky lásky, jeho cesta sa postupne uberá od pocitov podriadenosti a oddelenosti cez vzťahy dieťaťa k matke, dieťaťa k otcovi, priateľa k priateľovi, rodiča k dieťaťu a milenky k milencovi k vzájomnému splynutiu, k pocitu nemeniteľnej trvalej jednoty.

Všetko živé vo vesmíre má strach pred smrťou, pred rozpadom. Ak existuje princíp deštrukcie, smrti a rozkladu, zákon rovnováhy hovorí, že musí byť aj princíp tvorenia, zbližovania a príťažlivosti. Ktosi nazval tento princíp láskou. V tomto poňatí je láska i v tzv. mŕtvej hmote, lebo aj tam pôsobia sily súdržnosti a príťažlivosti.

Tieto úvahy pravdepodobne znejú nevedecky a nezlučujú sa s materializmom. Láska tu totiž vystupuje ako niečo trvalé, ako principiálny základ bytia. Je to nehmotný, nemerateľný fenomén, ktorý však poprieť nemôžeme, pretože ho cítime. Každý túži po láske, chce jej mať čím viac a čím dokonalejšej. Je to vrcholná etická hodnota, ktorá dáva zmysel životu. Kto popiera lásku, popiera sám seba, robí zo seba menej než mŕtvu hmotu. Keď zomrie dobrý človek, hovoríme: „Jeho telo odišlo, ale jeho láska zostala medzi nami." Milujeme aj mŕtvych, nie ich telá, ale to, čo vytvorili. Hmotné výtvory pritom nie sú na prvom mieste. Môžeme obdivovať dokonalosť starých stavieb, remesiel, ale nadovšetko je nám drahý duchovný odkaz, hlboké myšlienky, ktoré v nás prebúdzajú lásku. Čím je táto láska dokonalejšia, čím väčšmi presahuje čas, hranice, rasy a kontinenty, tým väčšmi si ju ceníme. Prečo by sme teda mali lásku degradovať na úroveň vypočítavosti, prospechu — lásky typu niečo za niečo? To je vulgarizácia lásky, to nie je láska.

Zacitujme si ešte Vivekánandu:

„Rozum je dôležitý, lebo bez neho by sme sa dopúšťali hrubých chýb a omylov. Rozum nám pomáha vyhnúť sa týmto chybám, ale okrem tejto pomoci nepokúšajme sa na ňom niečo vybudovať. Rozum predstavuje pasívnu pomoc, je to pomoc nižšieho stupňa. Pravou pomocou je cit, láska. Máte súcit s blížnym? Ak máte, vchádzate do jednoty! Ak necítite s blížnym, môžete byť rozumovým velikánom, a predsa sa ničoho nedopracujete. Budete len chladným rozumom a takým aj zostanete. Ale keď máte súcit, ste na správnej ceste."

JOGOVÝ SPÁNOK (joga nidrá)

Joga nidrá je stav hlbokej telesnej a duševnej relaxácie pri plnom vedomí. Myslenie je utlmené a znížené len na riadené usmerňovanie pozornosti k sledovaniu vnemov, na vytváranie predstáv a podobne. Teda nejde o napätú pozornosť, sústreďovanie sa na niečo, pátranie alebo dokonca premýšľanie. Vedomie je prebudené, pozorné, ale pritom je len nezaujatým tichým svedkom toho, čo sa odohráva. Myšlienky sú tomuto stavu úplne podriadené a tvoria len obsluhu na otváranie kanálov, ktorými prúdia informácie do vedomia. Podobná metóda sa v rôznych obmenách používa aj v psychoterapii.

V joga nidre sa bdie i „spí" súčasne. Telo je maximálne uvoľnené a oddýchne si lepšie ako v normálnom spánku. Pritom človek o všetkom vie a usmerňovaním duševných síl napomáha regeneračné i liečivé sily v organizme. V bežnom spánku sa nám hlavou preháňajú príjemné i divoké sny, ktoré sa vymykajú našej kontrole. Po takom spánku človek môže byť niekedy neodpočinutý. V joga nidre si však usmerňuje beh myšlienok i predstáv sám. Vytvára si „sen" podľa svojej potreby. Tým sa psychické sily nasmerujú k zintenzívneniu všetkých regeneračných procesov, ktoré si. tak ceníme na normálnom zdravom spánku. Je to veľmi účinný spôsob ozdravenia organizmu, ktorý sa osobitne osvedčil pri psychosomatických chorobách; cenný nástroj, ktorý možno použiť pri oslabení a chorobe. Pravda, treba ho ovládať.

Na vykonanie joga nidry je potrebné istý čas cvičiť prípravné cvičenia, ásany a základnú jogovú relaxáciu — šavásanu. Len keď sa naučíte pomerne rýchlo a bez problémov uvoľniť telo i myseľ, môžete pristúpiť k nácviku jogového spánku. Najvhodnejší je čas úsvitu, keď je človek oddýchnutý a pokojný. Nacvičovať možno kedykoľvek, i večer, ale keď ste unavení, je pravdepodobné, že zaspíte. Okrem toho treba mať dostatočný časový odstup po jedle. Plný žalúdok odčerpáva veľa energie, odkrvuje sa mozog a môže zvíťaziť spánok — známy šlofík. Na nácvik sa odporúča tiché, nerušené prostredie a podľa možnosti i rovnaký čas, aspoň zo začiatku. Sú tu rovnaké podmienky ako pri cvičení základnej relaxácie (šavásany). Dôležitou podmienkou je aj pravidelnosť. Najlepšie je nacvičovať denne, napríklad ráno po prebudení. Keďže cvičenie trvá 30 až 45 minút, niekomu by mohla taká dlhá výdrž v šavásane pôsobiť problémy. Vtedy je prípustné dať si pod hlavu nízky vankúšik, prípadne podložiť oblasť drieku alebo nohy pod kolenami.

Postup, jednotlivé fázy nácviku musíme poznať spamäti, aby počas cvičenia nebolo treba premýšľať, čo nasleduje ďalej. Pohodlné je, ak inštrukcie dáva slovne učiteľ, alebo ak ich máte nahraté na magnetofónovej páske a cvičíte podľa nej. V každom prípade je potrebné dopracovať sa k samostatnosti a nezávislosti na učiteľovi či magnetofóne. Život prináša rôzne situácie, v ktorých je človek odkázaný len sám na seba. Navyše, taká zvonka

riadená joga nidrá nemusí vystihovať presne to, čo potrebuje váš organizmus. V špeciálnej časti sa cvičiaci môže osobitne zamerať na určitý orgán alebo systém so zámerom posilniť jeho činnosť.

Vnútorná štruktúra joga nidry má viacero obmien. Jednotlivé fázy sú nevyhnutné, ale ich obsah sa volí podľa okolností a potrieb cvičiaceho. To však neznamená, že by sa obsah mal meniť každý deň. Vyplýva to zo zákonitosti sankalpy — vnášania určitého zámeru, želania do podvedomia v čase, keď je veľmi sugescibilné. Sankalpa sa má pravidelne opakovať počas viacerých cvičení, má byť jednoduchá a stále rovnaká. Podobne aj joga nidrá má byť istý čas rovnaká. Ak je vedená učiteľom, mal by používať rovnakú štruktúru, obsah i slovné výrazy. Teda čím menej zmien. Odporúča sa nemeniť ani čas cvičenia, miesto, podložku, prikrývku a podobne. Prirodzene, vždy sa všetko nedá dodržať celkom presne. Spomenutá nemennosť má len v začiatkoch napomáhať vytvorenie priaznivých podmienok na upevnenie potrebných reflexov a prehĺbenie joga nidry. Rôzne okolnosti, napríklad dovolenka, cestovanie, by cvičiaceho nemali odradiť od zaradenia joga nidry do svojho denného programu aj za zmenených podmienok. Naopak, je veľmi žiadúce, aby sa postupne výcvikom človek tak zdokonalil, že sa dokáže pružne prispôsobiť zmenám, že zvýši úroveň svojej nezávislosti.

Joga nidrá môže trvať 30 až 45 minút. Sú však aj dlhšie, napríklad poldruhahodinové cvičenia a majstri jogy v tomto stave „spávajú" niekoľko hodín. Nahrádzajú si tým normálny spánok, lenže s podstatnou úsporou času. V začiatkoch je lepšie voliť kratšie cvičenia. Sú to vlastne dlhšie relaxácie s vnesením prvkov joga nidry. Nútenie sa do dlhých cvičení nevedie k dobrým výsledkom, pretože buď sa cvičiaci unaví a zaspí, alebo sa priveľkým úsilím rozruší a znervóznie. K predlžovaniu by malo dôjsť z túžby dlhšie zotrvať v príjemnom zážitku, teda nenútene.

Dôležitou súčasťou cvičenia je vizualizácia, vytváranie živých a verných predstáv. Mozog je veľmi citlivý na obrazové predstavy. Vizuálna kôrová oblasť patrí medzi najaktívnejšie časti mozgu, pretože očami dostávame najviac informácií. Zo začiatku sa vytváranie vizuálnych predstáv nemusí celkom dariť. Vyžaduje to trpezlivosť a pravidelný nácvik. Po čase obrazy získajú vernosť, tvarovú presnosť, objavia sa detaily a čistota farieb. Nácvik vizualizácie patrí medzi koncentračné techniky. Ak sa darí, je to neklamný znak pokroku a nemalou mierou prispieva aj k úspechu v joga nidre. Z uvedeného vyplýva, že na joga nidru je vhodné sa pripraviť:

1. nácvikom kratších relaxácií,
2. nácvikom vizuálnych predstáv,
3. zostavením formulácie sankalpy.

Sankalpu netreba nacvičovať dlho vopred. Stačí si ju ujasniť a upresniť ešte pred začiatkom cvičenia. Sformulovať presnú, jasnú, presvedčivú a stručnú vetu bez negatívnych výrazov. Túto vetu si musí cvičiaci zapamätať, teda naučiť sa ju naspamäť, aby v joga nidre nemusel premýšľať, čo by si mal vlastne želať, a hľadať na to vhodné slová.
Samotná joga nidrá má tieto fázy:

1. Zaujatie základnej relaxačnej polohy, najčastejšie šavásany (ľah na chrbte). Pokiaľ cvičenec nemá v pamäti dostatočne zafixovanú formuláciu sankalpy, môže si ju pripamätať a trikrát v duchu vysloviť.

2. Celkové uvoľnenie kostrového svalstva, navodenie uvoľneného rytmického dýchania a obrátenie pozornosti dovnútra. V tejto fáze sa používa odpútanie od sluchových vnemov z okolia (sluchová pratjahára). Ostatné telesné zmysly by nemali pôsobiť rušivo (zrak, čuch, chuť, hmat). Ak podmienky cvičenia nie sú dostatočne vyhovujúce a podnety na ďalšie telesné zmysly by pôsobili rušivo, treba urobiť pratjaháru aj na ne.

3. Sankalpa — cvičiaci si v duchu trikrát vysloví svoje želanie, zámer. Formulka musí byť vyslovená s dôverou v jej pravdivosť a nemá sa pritom narušiť rytmus dýchania alebo relaxovaný stav tela i mysle. Vhodné je, ak sa dá vyslovenie formulky spojiť s výdychom.

4. Rotácia vedomia cez dôležité miesta na tele a rotácia cez celé oblasti. V tejto fáze sa cvičiaci maximálne identifikuje so svojím telom. Uvedomuje si detaily i celé údy a orgány, pomerne rýchlo prenáša pozornosť z jedného na druhý, takže nakoniec má vo vedomí celý svoj organizmus. Možno si pritom vyslovovať v duchu aj mená sledovaných častí tela.

5. Rozdúchanie pránickej aktivity. Pre túto časť je ťažké nájsť výstižné výrazy v pojmoch modernej fyziológie. Nepresne povedané, ide o podnietenie, oživenie a uvedomenie si šírenia nervových impulzov v tele, toku informácií i pohybu vzduchu, krvi, miazgy . .. Cvičiaci buď pozoruje svoj dych, alebo pomocou dýchania a vedenia pozornosti cez dôležité centrá — čakry dosahuje ich oživenie. Získava spojenie so zdrojom vitálnej energie, ktorý v ďalšej fáze môže využiť na jej cielené usmernenie, alebo ju voľne rozpustí do celého organizmu.

6. Vytváranie predstáv. V jogovej terminológii je to vlastne dháraná, koncentrácia. Cvičiaci si vytvára živé predstavy, najčastejšie vizuálne, a udržuje na nich svoju pozornosť. Predstavy vizuálneho charakteru zvyčajne súvisia so základnými sprievodnými javmi a zdrojmi života na zemi (slnko, mesiac, hviezdy, obloha, more, pramenitá voda, vzduch, stromy, kvety, tráva). Môžu to byť aj predstavy jednoduchých geometrických tvarov (kruh, trojuhol-

ník, štvorec, špirála) alebo príjemne emotívne pôsobiace výjavy (vznášanie sa vo vzduchu, malebná krajina a pod.). Cvičiaci sa môže sústrediť aj na predstavu seba samého a uvedomenie si miesta, odkiaľ sa na seba „díva".

Veľmi závažnú úlohu hrá predstava činnosti životne dôležitých orgánov. Dobré je, ak má cvičiaci určité znalosti z anatómie a fyziológie. Môže si napríklad predstaviť svoju pečeň, ako ňou prúdi krv, ako sa v nej zneškodňujú toxické látky, ako je čoraz zdravšia a výkonnejšia, ako do pečene prúdi vitálna energia (prána). K vizualizácii prány sa často používa predstava, že jej zdroj (manipura čakra), ležiaci v oblasti brucha, sa podobá žiarivému slnku, z ktorého vyžarujú lúče do celého organizmu. Zdroj sa nabíja dýchaním (opäť si možno predstaviť lúče smerujúce do manipury) a súčasne sa dýchaním uskutočňuje aj vyžarovanie z neho. Dych je teda ako dynamo a manipura ako batéria. Predstava manipury ako žiariaceho slnka a prány ako slnečných lúčov súvisí s tým, že slnko je energetickým zdrojom všetkého života na zemi, a tak táto predstava je človeku veľmi blízka.

Vhodné je pri každej joga nidre prejsť cez všetky životne dôležité orgány a trochu dlhšie sa zdržať pri tých, ktoré potrebujú posilniť činnosť. Všetky orgány navzájom spolupracujú, a teda nestačí zamerať sa len na jeden. Predstava činnosti orgánu alebo údu musí byť pozitívna. To znamená, že cvičiaci „vidí" príslušnú časť tela ako dokonale zdravú, alebo aspoň ako sa ustavične a nezadržateľne uzdravuje. Predstavy môžu byť aj iného charakteru (teplo, tiaž, ľahkosť, chlad, zvuky a pod.), no i v týchto prípadoch je dobré použiť vizualizáciu (napríklad sálavé teplo z ohňa, telo ťažké ako z olova atď.). Osobitnú možnosť tvoria emotívne predstavy. Cvičiaci si môže živo predstaviť výjav, ktorý u neho vyvolal strach, tieseň, depresiu. Môže to byť výjav z vlastného života alebo predstava, ktorej sa bojí. Všetko sleduje sústredene, do podrobnosti, ale nenechá sa situáciou strhnúť. Musí zostať v pozícii nezainteresovaného pozorovateľa. Potom pomocou dýchania „odošle" nepríjemný obraz do nekonečna vesmíru, bez spiatočnej adresy. Za tým by mal nasledovať príjemný výjav, zážitok pohody a šťastia. Aj teraz len z polohy nestranného diváka. Po chvíli treba i túto príťažlivú situáciu poručiť bohu a pekne ju odoslať do kozmu. Psychológia jogy totiž tvrdí, že akákoľvek pripútanosť k niečomu alebo veľký odpor človeka zotročuje a ubíja telesne i duševne. Snahou je dosiahnuť vnútornú slobodu a vedieť prijímať s rozvahou dobré i zlé.

Ako vidieť, vytváranie predstáv v joga nidre poskytuje širokú škálu možností. Ak cvičenie vedie učiteľa má v skupine viac žiakov, potom volí obsah, ktorý aspoň zhruba vyhovuje všetkým. Pri individuálnom cvičení sa obsah tejto fázy má prispôsobiť potrebám a mentalite cvičiaceho. Niekomu je napríklad nepríjemná predstava ponárania do mora (ak sa bojí vody), iný zase neznáša ostré slnko a podobne. Pri konkrétnej zdravotnej poruche sa má táto fáza joga nidry zamerať na jej odstránenie (tráviaci systém, obehový systém, dýchanie a pod.).

7. Pozorovanie vnútorného priestoru. Je to sústredenie pozornosti na oblasť za čelom. Cvičiaci sleduje obrazovku svojho vedomia a zaznamenáva všetko, čo sa na nej odohráva. Opäť sa nesmie nechať strhnúť obsahmi svojho vedomia, musí zostať v polohe nestranného pozorovateľa. Zo začiatku sa neobjavia nijaké myšlienky ani obrazy. Zameranie pozornosti na čidákášu na chvíľu zablokuje ich spontánne uvoľňovanie. O krátky čas sa však začnú vynárať rôzne výjavy, myšlienky a pocity, obyčajne dosť nepríjemné. Sú to obsahy podvedomia, ktoré má cvičiaci sledovať pozorne, ale ako keby sa ho netýkali. Nesmie ich začať rozoberať, hodnotiť alebo klásť im odpor. Poskytol by im tak živnú pôdu a uchvátili by ho. Ak zostane len v úlohe pozorovateľa, myšlienky sa začnú vytrácať, prídu nové, ale už menej tiesnivé, prípadne s väčšími časovými odstupmi. Tak sa vnútorný priestor mysle postupne očistí a zostane len príjemné vnútorné ticho.

8. Sankalpa. Opäť trikrát, podľa možnosti úplne rovnako ako v bode 3.

9. Ukončenie. Má prebiehať pozvoľne. Najprv si cvičiaci uvedomí celé telo, dotyky s podložkou, dotyky šiat a prikrývky, uvedomí si okolitý priestor a zvuky. Potom prehĺbi dýchanie, pohne údmi, popreťahuje sa, pretrie si tvár a so zatvorenými očami sa posadí. Pomaly otvorí oči a do ďalšej aktivity sa prenesie len celkom zvoľna. Telesná záťaž, kúpanie, jedlo a podobne by mali prísť trochu neskôr, napríklad s polhodinovým odstupom po ukončení joga nidry.

Príklad cvičenia. Inštrukcie sú uvedené v prvej osobe jednotného čísla, teda ako keď človek cvičí sám. Aj pri cvičeniach vedených učiteľom je vhodné používať tento spôsob, aby cvičiaci nevykonával inštrukcie vo forme príkazov. Neprispieva to k rozvíjaniu jeho samostatnosti a u slabších jednotlivcov sa môže vytvoriť závislosť od učiteľa. Taký človek potom sám nevie cvičiť. Dobrý učiteľ sa všemožne snaží posilniť samostatnosť cvičencov, pomáha budovať pevné osobnosti. Vhodné je ešte pripomenúť, že pri dávaní slovných inštrukcií vari najväčšmi záleží na tom, akým tónom sú vyslovované, ako učiteľ pôsobí svojim hlasom.

ad 1. Zaujmem šavásanu, pohodlnú relaxačnú polohu v ľahu na chrbte. Pritlačím kríže a šiju

k podložke a potom uvoľním celú chrbticu. Paže sú pozdĺž tela, dlane mierne otočené nahor. Nohy sú trochu rozkročené, špičky sa rozchádzajú do strán. Starosti, problémy i radosti sú teraz vzdialené, sú veľmi ďaleko. Je tu chvíľa telesnej i duševnej pohody a relaxácie.

ad 2. — Uvoľňujem nohy, ruky, brucho, prsia, chrbát, celú tvár, celé telo, celé telo, celé telo.

— Skontrolujem pohodlnosť polohy; ak treba, čo-to ešte poopravím a ďalej už budem ležať bez pohybu počas celého cvičenia.

— Dych je pokojný, rovnomerný. Len to pozorujem, len to pozorujem. Telo voľne dýcha, telo voľne dýcha, telo voľne dýcha.

— Uvedomujem si jasne celé telo, celé telo. S každým výdychom sa ponáram do uvoľnenia. Hlbšie a hlbšie. Uvoľňujem sa, uvoľňujem sa . . .

— Počujem zvuky z okolia. Pozorne sledujem vzdialené zvuky . .. Teraz počúvam zvuky z blízkeho okolia . . . Počúvam zvuk svojho dychu, šum z hrdla . . . Telo dýcha .. . Telo je uvoľnené . . . Cítim celé telo, celé telo ...

— Joga nidrá sa začína. Moja pozornosť je stále bdelá. Zachovám si bdelú pozornosť počas celého cvičenia.

ad 3. V duchu si trikrát vyslovím svoje predsavzatie, sankalpu. Jasne, presvedčivo, uvoľnene.

ad 4. V duchu si menujem jednotlivé časti tela a uvoľňujem ich. Pravá strana tela:

Palec na pravej ruke, ukazovák, prostredník, prstenník, malíček, dlaň, zápästie, lakeť, plece, podpažie. Pravá strana hrudníka, pás, bok, stehno, koleno, podkolenie, lýtko, členok, päta, chodidlo, palec, druhý prst, tretí prst, štvrtý prst, malíček. Celá pravá strana, tela, celá pravá strana tela, celá pravá strana tela.

Ľavá strana tela:

Palec na ľavej ruke, ukazovák, prostredník, prstenník, malíček, dlaň, zápästie, lakeť, plece, podpažie. Ľavá strana hrudníka, pás, bok, stehno, koleno, podkolenie, lýtko, členok, päta, chodidlo, palec, druhý prst, tretí prst, štvrtý prst, malíček. Celá ľavá strana tela, celá ľavá strana tela, celá ľavá strana tela.

— Pravý sedací sval, ľavý sedací sval, pravá lopatka, ľavá lopatka, šija, celá chrbtica, celý chrbát, celý chrbát, celý chrbát.

— Podbruško, brucho, prsia, krk, dolná čeľusť, horná čeľusť, jazyk, pery, líca, uši, špička nosa, koreň nosa, pravé oko, ľavé oko, očné viečka, pravé obočie, ľavé obočie, stred medzi obočím, čelo, vrch hlavy, zadná časť hlavy, celá tvár, celá hlava, celá hlava, pravá noha, ľavá noha, pravá ruka, ľavá ruka, kríže, chrbát, zátylok, vrch hlavy, tvár, prsia, brucho, mozog, hrdlo, pľúca, srdce, žalúdok, pečeň, črevá, konečník, obličky, močový mechúr, pohlavné orgány, celé telo, celé telo, celé telo. Opakovať 3 až 7-krát.

— Telo uvoľnene dýcha, telo uvoľnene dýcha .. . Cítim, že pri nádychu sa telo rozširuje do priestoru .. . Cítim, že pri výdychu sa telo zbieha do stredu a uvoľňuje sa. S každým výdychom prehlbujem uvoľnenie ...

— Pri nádychu cítim príliv energie ... S nádychom sa posilňujem.

Pri výdychu odchádza z tela únava, odchádzajú nečistoty, odchádzajú choroby. S nádychom telo čerpá energiu, s výdychom sa čistí . ..

— S výdychom prečistím celú hlavu . . .

— S výdychom prečistím celý hrudník . . .

— S výdychom prečistím celú brušnú dutinu . ..

— S výdychom prečistím celé telo ...

— S výdychom prečistím celé telo . . .

— S výdychom prečistím celé telo . . .

Cítim príliv ozdravujúcej sily do každého údu, do každej cievy, do každej bunky. Telo je čoraz zdravšie, čoraz čistejšie ...

ad 5. — Udržujem si bdelú pozornosť, moja pozornosť je stále bdelá.

— Uvedomujem si oblasť pupka. Je tam centrum energie, manipura čakra. Dýchaním posilňujem manipuru. Dýcham do manipury . . .

— Uvedomujem si krčnú oblasť. Je tam višuddha čakra. Dýchaním posilňujem višuddhu. Dýcham do višuddhy ...

— Striedavo si uvedomujem višuddhu a manipuru. Pri nádychu višuddhu, pri výdychu manipuru. Pri nádychu hrdlo, pri výdychu brucho . . . Nádych — višuddha, výdych — manipura. Opakujem si v duchu názvy: višuddha, manipura, višuddha, manipura . . . Stále si bdelo uvedomujem: pri nádychu hrdlo — višuddha, pri výdychu brucho — manipura.

— Cítim, že v manipure je teplo. V bruchu je teplo. V manipure je teplo. Predstavujem si manipuru ako slnko, jasné, žiarivé, horúce slnko. Vidím zlatisté lúče. Sálajú zo slnka do celého tela. Celé telo je prežiarené. Prežiarená je každá cieva, každý nerv, každá bunka . . . Prežiarené je celé telo, celé telo, celé telo ...

ad 6. — Pozornosť obraciam do priestoru za čelom. Pozorujem priestor za čelom, čidákášu.

— Teraz si vytvorím v predstave modrý kvet, biely kvet, červený kvet, sviežu lúku, zdravé, krásne stromy, jazierko s priezračnou vodou.

— Predstavujem si pokojné belasé more. Vchádzam do mora. Cítim príjemný dotyk vody na tele. Som časťou mora.

— Predstavujem si modrú oblohu, biele obláčiky, zapadajúce slnko. Predstavujem si nočnú oblohu, mesiac, hviezdy, nekonečný vesmír. Som časťou nekonečného vesmíru. Vesmír je trvalý, všadeprítomný , večný. Som časťou vesmíru . ..

ad 7. Pozorujem priestor za čelom, čidákášu. Spočívam v mäkkej, priateľskej tme. Je tam teplo a príjemne. Budem pozorovať myšlienky, obrazy a výjavy, ktoré sa tam objavia. Nechám ich slobodne putovať po čidákáši. Sledujem, ako sa vynárajú a zanikajú. Len pozorujem. Len pozorujem.
ad 8. Spomeniem si na sankalpu. Zopakujem si trikrát sankalpu, predsavzatie.
ad 9. Uvedomujem si celé telo. Dotyky s podložkou. Dotyk šiat na tele. Zvuky z okolia. Prehlbujem dýchanie. Pohnem prstami, údmi, popreťahujem sa a rukami si pretriem tvár. Zvoľna sa posadím a otvorím oči.

Joga nidrá sa končí.

Príklad vytvárania predstáv pri zámere pôsobiť na srdcovo-cievny systém (použ. lit. 35)

— Vidím zlatisté hrejivé lúče z manipury, ako vyžarujú do srdca. Teplo prúdi z brucha do srdca. Srdce sa otepľuje . . . Prežiarené srdce je zlatisté, osviežené prúdom energie. Srdce je mocné, pracuje pokojne, vytrvalo, pravidelne. Vidím srdce zásobené silným prúdom žiarivej energie z manipury . . . Cítim príjemné teplo v strede hrude.

— Vidím, ako žiarivá energia prúdi zo srdca do hlavy... prúd svetla zo srdca do hlavy. Energia prehrieva pery, celú tvár, celú hlavu, celú hlavu.
— Žiarivé teplo zo srdca prúdi do rúk . . . žiarivé teplo prúdi do nôh . . . teplo prúdi do svalov, do každej bunky, do celého tela. Cítim pulzovanie krvi v cievach, cítim život až po končeky prstov. Všade je príliv žiarivej energie, prány . . . Moje vedomie preniká čoraz hlbšie, čoraz hlbšie. Prána vytláča, vypudzuje nečistoty. Všetky miesta v tele sa čistia, „zjasňujú". Cítim pulzovanie krvi v cievach. Cítim celý svoj cievny systém. Cievy sú čoraz pevnejšie, čoraz zdravšie, preniknuté žiarivou energiou prány. Energia preniká do nôh ... do rúk ... do trupu . . . do celého tela. Celé telo je čisté, nasýtené žiarivou energiou. Celé telo, celé telo, celé telo. Cítim, že telo je plné života, je mocné, je čoraz zdravšie, čoraz zdravšie.

VZŤAH MEDZI CVIČENCAMI A CVIČITEĽOM

Osobnosť trénera alebo cvičiteľa hrá významnú úlohu vo vzťahu k zverencom vo všetkých telovýchovných odvetviach. Cvičiteľ jogy nie je výnimkou, ale jeho postavenie je trochu iné. Máva značnú autoritu, založenú na osobitnosti jeho pôsobenia na cvičenca. Predovšetkým pristupuje k cvičencom mierne, láskavo, do ničoho ich nenúti, nezvyšuje hlas. To majú ľudia radi a cvičiteľa si zvyčajne rýchlo obľúbia. Pozitívna väzba sa ešte prehlbuje tým, že pri cvičeniach dochádza k svalovej i psychickej relaxácii, čím sa zvyšuje vnímavosť cvičencov na podnety zo strany cvičiteľa, najmä slovné. Pri nácviku relaxačných techník a cvičeniach typu joga nidrá (jogový spánok) sa dá hovoriť o zvýšenej sugescibilite, ako pri ľahkej hypnóze. Navyše cvičiteľ jogy neučí len cviky, ale odovzdáva cvičencom hodnotné etické náhľady, pôsobí na celú ich osobnosť. Ľudia majú radi pekné, čisté vzťahy, ktoré patria k jogovému výcviku, a to posilňuje aj ich náklonnosť k cvičiteľovi.

Teda cvičiteľ jogy sa dostáva do zvláštneho postavenia. Cvičenci si ho obľúbia, rešpektujú ho a všetko pekné a príjemné, čo im sprostredkúva, prenášajú na jeho osobu, idealizujú si ho a sú citliví na jeho prejavy.

Preto je potrebné, aby cvičiteľ poznal zvláštnosti svojho postavenia a vedel správne zaobchádzať s cvičencami. Na druhej strane je dobré, ak cvičenci tiež niečo vedia o špecifickosti týchto vzťahov a posudzujú ich triezvo. Je to teda rovnako vhodné pre nich i pre cvičiteľa.

Každý človek túži po láske a nejakej ochrannej ruke, ktorá by mu pomáhala v ťažkostiach. V prvých fázach jogového výcviku sa cvičiteľ dostáva do úlohy matky, ktorá láskavo učí, odpúšťa, chráni a pomáha. Je to obdobie, keď starosťami a problémami utrmácaný človek prichádza do styku s jogou a pociťuje jej prvé priaznivé účinky.

V druhom období dochádza k potrebe zvýšiť náročnosť výcviku, vyžaduje sa viac disciplíny. Cvičiteľ preberá funkciu otca, ktorý je prísnejší než matka, viac vyžaduje a je kritickejší. V tomto období niektorí cvičenci „trpia", pretože sa nechcú vzdať úlohy malého dieťaťa, a ťažkajú si na tvrdosť cvičiteľa. Niektorí odchádzajú a hľadajú si materský typ vedenia inde, iní si zvyknú a vyrovnajú sa s novými požiadavkami.

V treťom štádiu výcviku dochádza k zblíženiu medzi cvičiteľom a cvičencami, akoby boli rovnocennými partnermi. Toto štádium by malo postupne prerásť do priateľstva. Aj tu dochádza k úskaliam. Sú cvičenci, ktorí nezvládnu novú úlohu. Podobá sa to situácii, keď dospievajúci syn prestáva vidieť v otcovi neobmedzenú autoritu, odhaľuje jeho chyby, prehrešky, slabosti — a neznáša to. Stáva sa tvrdým kritikom otca, nechce vidieť, že je to takisto len človek. Skrátka, nevie uniesť, že bytosť , ktorú si tak vysoko cenil, poklesla v jeho očiach.

Podobne aj cvičiteľ jogy, ktorý sa predtým javil ako ideál cností a istôt, sa pri zblížení s takýmto

„puberťákom" môže dostať do nemilosti. Namiesto priateľstva sa cvičenec správa nevraživo, niekedy i opovržlivo, a odchádza — na vlastnú škodu. Stáva sa to však zriedkavo.

Ako vidieť, učiteľ jogy to nemá ľahké. Zložitosť situácie sa prehlbuje pri práci v nehomogénnej skupine cvičencov. Môže sa stať, že jeden cvičenec by chcel ostať stále v úlohe dieťaťa, druhý je trebárs už v postavení rovnocenného partnera. Ak sa k obidvom cvičiteľ správa primerane, môžu si to zle vysvetľovať — tak, že robí medzi nimi rozdiely, že jedného má radšej než druhého a podobne. Preto stará jogová tradícia radí, aby sa dôverné rozhovory a konzultácie odohrávali vždy diskrétne, medzi štyrmi očami. Mnohé problémy sa dajú preklenúť aj v kolektíve za pomoci psychologických skupinových hier. V tomto smere sa nám osvedčila Bálinthova metóda vedenia diskusie.

Dr. Mukund Bhole o vyvrcholení práce cvičiteľa hovorí: „Pre precitliveného človeka to môže byť niekedy až neznesiteľné. To sa musíte naučiť zisťovať vlastnou skúsenosťou. Ak vediete žiaka na ceste rozvoja jogy, ak u neho rozvíjate zmyslovú zložku, prevádzate ho cez stupne rôznych vzťahov, musíte dôjsť až do štádia, keď spravíte žiaka nezávislým na sebe. Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké viesť druhých k nezávislosti na sebe. Robí im dobre, keď je od nich niekto závislý. Na druhej strane sú jednak ľudia, ktorí chcú byť stále nezávislými, jednak tí, ktorí sa nechcú stať nezávislými, pretože im vyhovuje byť od niekoho závislý. Pre tých, čo sa chcú stať nezávislými, treba vymyslieť spôsob, aby tá nezávislosť nevyústila do zväčšovania ich ega. Preto keď dotyčný človek dáva sebavedome najavo, že všetko vie, treba mu vo vhodnej chvíli taktne ukázať, že ešte kadečo nevie. A tých, ktorí chcú byť od vás stále závislí, treba zas tak trochu odmietať, aby sa naučili stáť na vlastných nohách. Musíte však nájsť rovnováhu medzi odmietaním a povzbudzovaním, aby dokázali viesť samých seba.

Ak je medzi vašimi žiakmi niekto výnimočne schopný, dajte mu príležitosť, aby sám viedol iných. A to je vlastne cieľom učiteľa jogy: aby sa jeho žiak dostal ďalej, než je on sám, aby sa teda nechal viesť vlastným žiakom. Existuje príslovie, že učiteľ by mal vždy vedieť prijať prehru z rúk vlastného žiaka, pretože to je vlastne jeho učiteľský úspech. Ale na druhej strane by si mal žiak vážiť svojho učiteľa po celý život, pretože bez neho by sa v joge nenaučil ani základnú abecedu. To je vlastnosť, ktorá nám dnes niekedy chýba."

Tak ako rodič nemá rád, keď jeho dieťa zaostáva, podobne ani učiteľ jogy sa neteší, keď jeho cvičenec ostáva v detskom, závislom štádiu. Tu si treba uvedomiť, že ide o neistého, niečím zraneného človeka, ktorý k cvičiteľovi upiera svoje nádeje očakáva od neho ochranu, venuje mu svoje city. Je vážnou chybou, ak cvičiteľ túto závislosť posilňuje, alebo s ňou nič nerobí. Tu by si mal vstúpiť do svojho svedomia a pýtať sa, či si tým nelieči nejaký vlastný komplex, či neživí vlastnú samoľúbosť, či si neprivlastňuje jogu a jej veľké myšlienky ako svoje dielo. Cvičiteľ musí mať vždy na pamäti, že joga nie je ovládanie ľudí, ale ich vedenie k samostatnosti, k hľadaniu sily v sebe. Tento proces nie je len hladkaním, zavše niečo i zabolí. Pokrok neprichádza zadarmo a bezbolestne.

Nezrelosť cvičiteľa sa prejavuje i v tom, že začne súperiť so svojimi cvičencami. Snaha ukázať sa v najlepšom svetle, byť prvý, niekedy vedie k predvádzaniu sa, k súťaženiu, čo do jogy vôbec nepatrí. Súťaženie sa prejavuje rozličnými spôsobmi. Najčastejšie sú to ukážky náročných cvikov, predvádzanie ohybnosti alebo súperenie, kto v určitej pozícii vydrží dlhšie. Toto vedie k nezdravému prístupu k cvičeniu, a to aj doma, keď sa nikto nedíva. Cvičiaci súperí s neprítomnými osobami i sám so sebou a uniká mu to podstatné. Inokedy sa súperí v predvádzaní znalostí: chrlením sanskrtských výrazov, kto čo všetko ovláda, diskusiami o joge, v ktorých každý chce hovoriť, a nikto nechce počúvať. Je to smutné a priehľadné. Súťaž, z ktorej všetci vychádzajú ako porazení.

Cvičitelia, ktorí čítajú tieto riadky, by ich mali správne pochopiť. Nie sú určené jednotlivcom, ale všetkým. V každom človeku je — azda až na pudovej úrovni — tendencia presadiť sa, predviesť sa, potvrdiť svoje kvality, mať vážnosť — aj sám pred sebou. Kto to myslí so sebazdokonaľovaním úprimne, mal by si z tohto pohľadu všímať svoje konanie i nutkanie k podobným prejavom. Je to výborný prostriedok na sebapoznanie a sebavýchovu. Pravdivý pohľad na seba je pevný základ, na ktorom sa dá stavať. Potom je človek pravdivejší aj navonok a ľudia to vycítia. Prijmú ho i s jeho chybičkami a nedostatkami. Nikdy mu však neodpustia lož.

Neúprimnosť, pretvárka i sebapretvárka, teda sebaklam, to je záležitosť nesmierne zákerná. Rozum si vymýšľa tisíc a jeden trik, ako pretvárku zastrieť a predložiť ju vedomiu ako pravdu a úprimnosť. Vyznať sa v tom nie je ľahké a táto úloha trvá po celý život. Napred sa odstraňujú hrubé sebaklamy, potom jemnejšie, ešte jemnejšie atď. Celý život máme čo robiť.

Čím je človek pravdivejší, čím väčšmi je sám sebou, tým menej mení správanie pri rôznych príležitostiach. Najväčšmi sme sami sebou v neprítomnosti iných ľudí. Niekto je usmievavý, úctivý a samá ochota k svojmu nadriadenému (alebo i k hocijakému poskokovi z nadriadeného orgánu), a k podriadeným sa správa neúctivo, ba i hrubo. Alebo niekto je milý a zdvorilý v úrade, na ulici, medzi cudzími ľuďmi, servilne sa chichoce, skrátka, zlatý človek. Doma potom je to nevrlá a konfliktová bytosť, ktorej nič nie je dobré, útočí na svojich najbližších, nevyberá si spôsoby. Ide o typický prejav duševnej biedy. Všímajte si seba, ako meníte svoje správanie pri styku s rozličnými ľuďmi. Ak sa správate rovnako k riaditeľovi, k upratovačke i v súkromí v prítomnosti svojich najbližších, nemáte ďaleko k dokonalosti.

Uzavrime našu úvahu o vzťahu cvičiteľa k cvičencovi tým, že duševne zdravý vzťah medzi dospelými ľuďmi je založený na rovnosti. Znamená to neprí

tomnosť snahy nad druhým dominovať alebo ho ovládať, ale ani mu podliehať. Nikto nie je dokonaly a úplne vyrovnaný, každý však môže na sebe pracovať a brániť sa všetkému, čo vedie k porušovaniu rovnosti. Joga rešpektuje suverenitu každej bytosti, patrí to k jej najcennejším rysom. Rovnosť však znamená aj to, že každý nesie takú časť bremena, aká zodpovedá jeho silám. Ak nesieme za iných to, čo by mohli niesť sami, škodíme tým im aj sebe. Je to falošný súcit.

JOGA A TELESNÁ VÝCHOVA

Najúčinnejšou zbraňou proti chorobám je prevencia, napríklad životospráva, očkovanie a pod. Človek sa vlastným pričinením stará o to, aby bol zdravý, aby výsledky lekárskych prehliadok, vrátane preventívnych, boli vždy negatívne. Aktívna starostlivosť o zdravie je hlavným poslaním telesnej výchovy i jogy. Cieľ je rovnaký, ale prístup k problému je dosť rozdielny.

V telesnej výchove klasického západného typu sa úsilie zameriava na rozvoj sily, obratnosti, rýchlosti, výbušnosti a vytrvalosti. Na prvý pohľad je vidieť , že ide o pohybovú svalovú aktivitu v spojení s intelektom, trénovanie kostrového svalstva a neurosvalovej koordinácie. Má to vplyv aj na hlbšie štruktúry a funkcie organizmu. Svalová záťaž vyvoláva väčšiu spotrebu kyslíka, prehlbuje sa dýchanie, posilňuje sa srdcovo-cievny systém atď. Okrem toho z akupunktúry i jogy je známe, že mnohé nervové zakončenia i dráhy z vnútorných orgánov (meridiány, nádi) sa nachádzajú až na povrchu tela, takže precvičovanie kostrového svalstva pôsobí aj na tieto zakončenia a dráhy a tým aj na vnútorné orgány. Dobre vyvinuté, pevné a pružné kostrové svalstvo treba považovať za dôležitú súčasť celkového zdravia. Dôležitú , ale nie jedinú. Príkladov, že to nestačí, je viac než dosť.

Nás však väčšmi zaujíma rekreačná telesná výchova pre bežného pracujúceho človeka, ktorý si chce posilniť zdravie, alebo ho mieni aspoň udržať v doterajšom stave. Často mu ide aj o prinavrátenie zdravia. Doktor Amosov vo svojej knihe Úvahy o zdraví píše, že ak človek chce, môže si vlastným pričinením vyliečiť množstvo chorôb. A pretože nájsť úplne zdravého človeka je zriedkavosť, dostávame sa k záveru, že telesnou výchovou si najprv musíme vyliečiť rôzne neduhy, a keď už sme ako-tak v poriadku, potom si upevňujeme zdravie. Z tohto pohľadu nám nemôže byť jedno, čo, koľko, kde a kedy cvičíme, akému športu sa venujeme. Ak kladieme zdravie na prvé miesto, mali by sme rozumieť tomu, čo robíme a aké účinky to má. Že sa táto požiadavka nedodržiava, vidíme veľmi často. Jediný motív „dať si do tela" nie je samospasiteľný. Dochádza k poškodeniu svalov, kĺbov, šliach, chrbtice.

V posledných rokoch veľmi stúpol záujem o zdravotnú telesnú výchovu a jogu. Záujem prejavujú aj cvičitelia iných špecializácií. Neraz prichádzajú na školenia a semináre jogy s rozličnými zdravotnými problémami, najmä pohybového aparátu. Je len na prospech veci, že sa dozvedajú o fyziologických a zdravotných aspektoch rôznych pohybových prvkov i cvikov. Môžu to potom uplatniť na skvalitnenie cvičení vo svojej špecializácii.

Pre človeka súčasnej pretechnizovanej spoločnosti sa telesná výchova stáva pomaly, ale isto prostriedkom sebazáchovy. Najmä vo veku nad 45 rokov už nevyhľadáva súťaženie, súperenie, výkony, kulturistické svaly ani vzrušenie z napínavej hry. Túži po regenerácii síl a upevnení zdravia, pokiaľ možno radostným, pokojným spôsobom. Nemá záujem o plnenie rôznych kritérií, podmienok, získavanie cien, odznakov. Lenže ponuka je trochu iná: všade nejaký súper, prekážka, čas, latka, výkon. Chýba tomu dôležitý prvok regenerácie síl — **relaxácia.** Stačí sa pozrieť na futbalový alebo hokejový štadión: napätie nervov na ihrisku i v hľadisku. To nie je oddych.

Psychika, „nervy" — to je oblasť, ktorá stojí v pozadí mnohých zdravotných problémov. Potrebuje regeneráciu, upokojenie, vyváženie ako soľ. Každý stav mysle, každé citové rozpoloženie vyvoláva odozvu v celom organizme. Z chemického hľadiska zodpovedá určitému stavu psychiky celkom určitý komplex látok v krvi, ktorý sa odborne nazýva posturálny substrát —výťažok postoja. Nezáleží len na tom, čo na nás pôsobí, ale predovšetkým, ako vec prijímame, aký postoj zaujímame. Výsledkom je vylúčenie určitých látok do krvi, teda určitá hladina hormónov, cukru a ďalších látok, ktorá potom ovplyvní svalový tonus, srdcovo-cievny rytmus a celý organizmus. Najzávažnejšie je zloženie posturálneho substrátu vytvoreného stresovými situáciami. Vylúčené látky v tele ešte nejaký čas pretrvávajú aj po zániku stresovej situácie, a tým sa udržuje stav napätia, ktorý človeka oberá o množstvo energie.

Stresový substrát sa vytváral v tele človeka i zvierat odjakživa, ale vždy slúžil na vyburcovanie organizmu k nejakej fyzickej záťaži: buď útok, alebo útek. Moderný človek nemôže ani ujsť, ani udrieť, teda zostáva len vydržať a v čase voľna spáliť stresové látky nejakou fyzickou aktivitou, napríklad behaním. Kto si mvslí. že sa odreaauie sledovaním

napínavého hokejového zápasu, je na omyle. Akoby prilieval olej do ohňa. Teda, rozčúli nás niekto v práci, počkáme do konca pracovného času a potom stresové látky spálime behaním — ak nebude pršať, ak nepríde návšteva, ak nebude manželka hundrať, ak nás nebolí noha, ak . . .

Povedzme, že tie „ak" sa nevyskytli a dobre sme si zabehali . Spali sme výborne, ráno dobrá nálada, ale po príchode do práce nás znova vystresoval ten istý šéf, na ktorého sme alergickí. Takže znova čakať do večera a história sa opakuje. Je to riešenie? Čiastočne je, aspoň dovtedy, kým môžeme behať. Niekedy však nepomáha ani behanie. Sú známe infarkty bežcov. Čo teda robiť?

Joga ponúka iné riešenie: nenechať sa stresovať. Ide o to, že zloženie spomínaného posturálneho substrátu nie je výsledkom stresovej situácie, ale je dané naším postojom, našou reakciou na tú situáciu. Ak sa v tej istej situácii jeden človek zachová celkom pokojne a druhého obchádza infarkt, dokazuje to, že nie situácia, ale osobný postoj k nej je rozhodujúci. Lenže ak ten prvý vedel správne reagovať, prečo by sa to nemohol naučiť aj druhý? Že je to jeho povaha, že on za to nemôže? Omyl, lacná výhovorka, za ktorou sa skrýva neochota na sebe pracovať!

Je známe, že ľudia, ktorí sa seriózne zaoberajú jogou, sú pokojnejší, reagujú na záťažové situácie menej búrlivo, nenechávajú sa nimi strhnúť. Nie je to potláčanie, maska na tvári — úsmev a vo vnútri vrenie. To by bolo to najhoršie. Pokojné prijímanie dobrého i zlého je výsledkom sebapoznávania, odhalenia úskokov mysle, ktorá chce za každú cenu naše ego chrániť. Keď človek do toho nahliadne, pravdivo a poctivo, potom sa už ani nemusí usilovať nejako pokojne správať. Prichádza to celkom prirodzene, samo od seba. Sú však aj ľudia, ktorí reagujú s nadhľadom, veľmi múdro, zrelo a pritom o joge ani nepočuli. Možno je to dar prírody, možno rodičovská výchova a možno veľa trpeli. Veselá myseľ osoží telesnému zdraviu, ale veľké myšlienky sa rodia z utrpenia.

Uviedli sme si, že bežná telesná výchova pôsobí na organizmus prostredníctvom súhry kostrového svalstva a intelektu. Ak sa tým ovplyvňujú aj životne dôležité vnútorné orgány a psychika, je to len nepriame pôsobenie. Nejde o menovitý a hlavný zámer výcvikového programu. Na druhej strane však musíme brať do úvahy, že po štyridsiatke (i skôr) sa nikto nesťažuje na malé bicepsy, ale často sa objavujú problémy s chrbticou, tráviacimi orgánmi, cukrovkou, bolesťami v kĺboch, žlčovými a obličkovými kameňmi a podobne. Tu nás musí napadnúť, že v telovýchove nemáme cielené cvičenia na oblasť vnútorných orgánov ani na ovplyvňovanie psychiky, najmä emócií. A pritom sú to životne dôležité zložky človeka. Bez veľkých bicepsov sa dá žiť, ale s chorou pečeňou a psychickými problémami je to už utrpenie. Ak nám teda ide o posilnenie zdravia, musíme brať človeka ako celok a posilňovať, trénovať najmä tie zložky jeho organizmu, ktoré sú rozhodujúce. To znamená, že nestačí rozvíjať len vonkajšiu telesnú zdatnosť, ale treba sa zamerať na celkovú zdatnosť jednotlivca, čiže okrem tela trénovať aj psychiku, teda myseľ a citovú oblasť.

Vezmime si ešte súťaživosť. Indický lekár dr. Bhole raz povedal: „Vy sa v športe stále s niekým alebo niečím bijete, stále zápasíte a tým si vytvárate napätie. Kde je potom pohoda, uvoľnenosť?" Skutočne, už od detstva si zvykáme byť v strehu, v náhlivosti, ale nikto nás neučil umeniu uvoľniť sa. V športe potom aj nepresvedčivé víťazstvo berieme s veľkou slávou, posilňujeme si ego; prehra zasa vytvára depresívne nálady, považuje sa za tragédiu. Môže to viesť k žiarlivosti, nenávisti k súperovi, k snahe po odplate alebo i k hrubosti. Napriek dobrej fyzickej trénovanosti človek začína zlyhávať psychicky. Množia sa nepresnosti, chyby i fauly.

O harmonicky stavanom jednotlivcovi nemôže byť ani reči. Nechceme tým tvrdiť, že súťaživosť je zlá. Zlo spočíva v nevyváženosti fyzickej a psychickej zložky športovca.

Často sa stáva, že športovci nepredvedú očakávaný športový výkon v dôsledku zlej psychickej prípravy. Hovorí sa potom, že „zodpovednosť im zväzovala nohy" a podobne. Čo je to však tá zodpovednosť? Veď ide o hru, šport, potešenie! Je to strach o výsledok, lipnutie na výsledku, obava zo straty prestíže, zo zlyhania. Je to ego, neschopnosť pozrieť sa na vec trochu z nadhľadu. Tu by mohol niekto namietnuť, že športovec sa musí na výkon vyhecovať, ináč nevydá zo seba všetko. Ale prečo by mal tento stav prežívať už 24 hodín pred štartom? Je známe, že psychické napätie uberá obrovské kvantum síl. Ak trvá pridlho, ochromuje človeka. Neraz sa stáva, že športovci, aby sa trochu uvoľnili, musia sa poriadne spotiť už v rozcvičke. To nie je rozcvička, ale spaľovanie nadbytku stresových látok. Ku koncu zápolenia potom chýbajú sily.

Čo teda robiť? Nevychovávať egoistov, otrocké duše, ale veľkorysých športovcov, ktorí vedia oceniť aj dobrý výkon súpera, neprepadajú zášti, zlobe, strachu a úzkosti. To vôbec neznamená, že by sa nemohli vypäť k veľkému výkonu. Často sa vynikajúce výkony podajú na tréningu alebo v stretnutí, kde o nič nejde, kde sa športuje s plným nasadením, ale pre radosť. Okrem toho na vyhecovanie stačí pár sekúnd. Prastarý stresový mechanizmus, ktorý máme stále v sebe, nepredpokladal 24-hodinovú prípravu na boj alebo útek. To je vec okamihu. Mnohí veľkí športovci vďačia za svoje výkony práve



schopnosti šetriť silami a vydať ich vo chvíli, keď je to potrebné. V oddychových prestávkach alebo dokonca aj v krátkych chvíľach počas stretnutia, keď nie sú v akcii, akoby na chvíľu ochabli. V joge sa tomu hovorí blesková relaxácia. Pozorný divák si to pri sledovaní športovca môže všimnúť. A tak kým jedni počas prestávky, krátkej chvíľky prerušenia hry a podobne, nervózne, v napätí čakajú na pokračovanie, zatiaľ takíto géniovia relaxácie využijú danú chvíľu na regeneráciu síl. Máme tu na mysli predovšetkým psychiku, pretože to je hlavný spotrebič energie.

Toľko k spôsobu prijímania stresových situácií. Za svoj postoj a teda aj za zloženie posturálneho substrátu môže každý sám. Ak si doteraz myslel, že nemôže, po prečítaní týchto riadkov má príležitosť začať na sebe pracovať a presvedčiť sa, že jeho reakcie, myšlienky a city podliehajú sebakontrole, pohľadu nestranného pozorovateľa, ktorého má v sebe. Psychické vyzrievanie nemožno nikdy považovať za ukončené. Je stále čo spoznávať, rozumovo aj intuitívne. Spočiatku sú to hrubé javy, neskôr čoraz jemnejšie. Z učňa sa stane majster, ale aj ten bude mať ešte stále čo zdokonaľovať.

Tí, ktorí podceňujú striedmosť v stravovaní a pôsty, robia rovnakú chybu ako tí, ktorí sa spoliehajú len na ne.

(M. Gándhí)

Skúsenosť mi ukázala, že spravodlivosti sa dovoláme skôr, ak sa spravodlivo správame k druhej strane.

(M. Gándhí)

Inštitúcia, ktorej sa nepodarí získať verejnú podporu, nemá právo existovať.

(M. Gándhí)

Brahmačarja znamená kontrolu zmyslov v myšlienkach, slovách a činoch . . . Vonkajšou pomocou pre brahmačarju je pôst, ktorý je rovnako potrebný ako výber a obmedzenie stravy. Zmysly sú také všemocné, že na uzde ich možno udržať len vtedy, keď sú ohradené zo všetkých strán . . .

(M. Gándhí)

Fajčenie som vždy považoval za barbarský, nečistý a škodlivý zvyk.

(M. Gándhí)

Dá sa povedať, že pôst je zbytočný, ak ho nesprevádza neustála túžba po sebaovládaní.

(M. Gándhí)

Človek, ktorým zmietajú vášne, môže mať dobré úmysly, môže byť pravdivý v slovách, no pravdu nikdy nenájde. Úspešne hľadať pravdu znamená celkom sa zbaviť protikladných citov, ako sú láska a nenávisť, šťastie a nešťastie.

(M. Gándhí)

Po skončení pôstu je potrebná väčšia opatrnosť a vari aj väčšia zdržanlivosť než počas neho.

(M. Gándhí)

Moji spolupracovníci a ja sme si na základe skúseností overili, že je veľa pravdy na indickom porekadle: „Si tým, čo ješ.''

(M. Gándhí)

Ahinsá je základom pre hľadanie pravdy. Deň čo deň si uvedomujem, že hľadanie je daromné, ak jeho základom nie je ahinsá. Je správne vzoprieť sa proti systému a útočiť naň, ale vzoprieť sa a útočiť na jeho pôvodcu je to isté ako vzoprieť sa proti sebe a útočiť na seba.

(M. Gándhí)

REGISTER A STRUČNÉ VYSVETLIVKY

abhiniveša — strach o seba, pudová pripútanosť k životu **(213)**
adhi mudrá — poloha rúk na reflexné posilnenie horného dychu **(162)**
adžapa — samovoľné opakovanie (mantry) (205)
ádhary — životne dôležité miesta na tele (1 59)
adžňá — čakra ležiaca približne v strede hlavy (152, 202)
aerobik — druh kondičného vytrvalostného dynamického cvičenia (98)
agarbha — bez zárodku (209)
agnisára — prečistenie ohňom (23, 160)
ahamkára — zameranosť na seba, ego, jastvo (216)
ahinsá — neubližovanie (hlavné etické pravidlo) (18)
alabhdva bhúmikatva — nesústredenosť, bezcielnosť (13)
ákáša — pralátka, hmotný prazáklad vesmíru **(147)**
ákarna dhanurásana — lukostrelec (130)
álasja — pohodlnosť, lenivosť, apatia (13)
anaháta — čakra v úrovni srdca (1 52, 202)
ánandamája-kóša — zložka najvyššieho poznania (153)
anava sthítattva — nedostatok vytrvalosti (1 3)
annamája-kóša — hrubohmotné telo (1 53)
antara — vo vnútri
antara kumbhaka — zadržanie dychu po nádychu (169)
antar mauna — vnútorné ticho (203)
anuloma pránájáma — pránájáma s brzdením výdychu (175)
antaranga sádhaná — vnútorné hľadanie, IV. a V. stupeň aštangajogy (12)
antarátmá sádhaná — hľadanie v duši, VI., VII. a VIII. stupeň aštangajogy (1 2,200)
apána — druh pránickej aktivity spojenej s výdajom z organizmu (149)
aparigraha — nehromadenie (etická poučka z jamy) (21)
ardha čandrásana — poloha polmesiaca (131)
ardha matsjendrásana — torzia, polovičná Matsjendrova poloha (140)
ásana — nehybná telesná poloha, tretí stupeň jogového výcviku (11 2)
asampradžňáta samádhi — neohraničené poznanie, vrcholná kontemplácia (153, 209)
asmitá — sebectvo, egoizmus (213)
asteja — nekradnutie (etická poučka z jamy) (20)
áśram — indické účelové spoločenstvo, stredisko, obec (14)
aštangajoga — osem stupňov jogového výcviku podľa Pataňdžaliho (11)
aštanganamaskár — osemnásobný pozdrav (1 32)
ašvini mudrá — sťah konečníka (160)
átman — duchovný základ jednotlivca, duša (216)
automasáž — masírovanie seba samého (60)
avidja — nevedomosť (213, 216)
avirati — túžba po zmyslových pôžitkoch (1 3)
baddha padmásana — zovretý sed (119)
bahiranga sádhaná — vonkajšie hľadanie (12)
báhja — vonku
báhja kumbhaka — zadržanie dychu po výdychu (169)
bandha — spútanie, zviazanie 153)
básti — výplach hrubého čreva (23)
bhadrásana — sed blaženosti (11 9)
Bhagavadgíta — Spev Vznešeného, filozofická časť z eposu Mahábhárata, približne zo 4. stor. pred n. l.
bhaktijoga — joga lásky (218)
bhastrika — kováčsky mech (183)
bhoga — oddávanie sa pôžitkom, plytvanie životnou silou
bhránti daršana — nevedomosť, ilúzie o vlastnom poznaní (13)
bhrúmadja — oblasť (bod) pri koreni nosa (1 63, 202)
bhrúmadjadrišti — sústredenie pohľadu do bodu bhrúmadja (162)
bhudžangásana — kobra (120)
bídža — semeno (209)
bindu — bod na vrchole lebky (202)
bocian — padahastásana
brahmačarja — zdržanlivosť od telesných pôžitkov (21)
brahmarandra — miesto na temene hlavy, kde majú deti fontanelu
brámarí — čmeliak, cvičenie s vyludzovaním zvuku (182)
buddhi — najvyššia poznávacia schopnosť (213, 216)
čakra — kruh, disk, miesto, v ktorom sa stretá viacero dráh (nádi) (150, 201)

čakrásana — koleso (123)
čakránusádhana — cvičenie s čakrami (201)
čandra — mesiac
čandra bhedana pránájáma — prenikanie mesiacom (180)
čandra nádi = ida — mesačná dráha (150, 180)
čidákáša — sídlo rozumu, priestor za čelom (202)
čidákáša dháraná — sústredenie na priestor vedomia (190, 206)
činmája mudrá — poloha rúk na posilnenie stredného dychu
dháraná — koncentrácia, šiesty stupeň jogového výcviku (200)
dhanurásana — luk (122)
dharma — úloha, povinnosť (147)
dhjána — meditácia, siedmy stupeň jogového výcviku (209)
diamantový sed — vadžrásana (118)
diamantový spánok — suptavadžrásana (124)
dokonalý sed — siddhásana (118)
dveša — odpor, nenávisť, zášť (213)
džalandhára bandha — krčný uzáver (163)
džánuširásana — stranový predklon v sede (128)
džapa — krúženie mysle vyvolané úmyselným opakovaním mantry (205)
džathara parivrittanásana — výkrut brucha (125)
džihvá dhauti — odstraňovanie povlakov z jazyka (23)
džňána — poznanie
džňánajoga — joga rozumového rozlišovania (215)
džňána mudrá — symbol poznania (161)
gajátrí — védsky verš, ktorý sa niekedy používa namiesto dychového vzorca (177)
garbhásana — vajíčko, zárodok (131)
garudásana — orol (132)
gómukhásana — krava (131)
gunatíta — ten, kto sa dostal, povzniesol nad guny (212)
guny — tri základné vlastnosti prírody (tamas, radžas a sattva) (154, 212)
guru — učiteľ (155)
háčik — predklon v sede, paščimóttánásana (127)
halásana — pluh (135)
hathajoga — joga telesných cvičení, joga úsilia
hladovanie (29)
hladovka (29)
hora — tadásana (129)
ida = čandra nádi — dráha mesiaca (150, 180)
íšvarapranidhána — stotožnenie sa so svojou podstatou (jedna z poučiek nijamy) (37)
jama — poučky o vzťahoch k okolitému svetu, prvý stupeň jogového výcviku (17, 18)
joga — učenie o ceste k sebazdokonaleniu
joga nidrá — jogový spánok (220)
joga mudrá — symbol jogy (49, 139)
Jogasútra — prvý ucelený text o joge, ktorý napísal Pataňdžali približne v rokoch 300 až 200 pred n. l. (7, 11)
jóni mudrá — symbol lona (163)
kaivalja — definitívne oslobodenie (212)
kákiní mudrá — vraní zobák (162)
kákásana — vrana (130)
kálíásana — poloha v podrepe (107)
kapálabhátí — žiariaca lebka (173)
kapálásana — stoj na lebke (135)
karmajoga — joga nezištnej činnosti (213)
karman — následok zámerných činov (147, 214)
karna pidásana — kolená pri ušiach (138)
karuna — súcit spojený so snahou pomôcť (14)
kati čakrásana — výkrut chrbtice v stoji (druhý cvik používaný pri šank prakšaláne) (26)
ker — nikundžásana (50)
kevala kumbhaka — prerušenie dýchania v jeho ľubovoľnej fáze (169)
khečari mudrá — uzáver jazykom (162)
kobra — bhudžangásana (120)
kobylka — šalabhásana (121)
kolená pri ušiach — karna pidásana (138)
koleso — čakrásana (123)
kóše — zložky, vrstvy organizmu (150)
králik — šašankásana (139)
krokodílie cviky — spinálne cvičenia, spinálky (57)
kumbhaka — zadržanie, resp. zastavenie dýchania (152, 169)
kundalíni šakti — hadia sila (151)
kyfóza — guľatý chrbát, zhrbenie (57)
laghú šank prakšalána — ľahký typ premytia tráviacej rúry (26)
lev = leví symbol = levia grimasa — simhásana, simhá mudrá (131)
loďka — navásana (71)
lordóza — prehnutie chrbtice v driekovej a v krčnej oblasti (58)
lotosový sed — padmásana (119)
luk — dhanurásana (122)
lukostrelec — ákarna dhanurásana (130)
mahápráná — veľká prána (148)
maitrí — priateľskosť, spolupatričnosť (14)
majúrásana — páv (126)
málá — počítadlo, šnúra s navlečenými guľôčkami (205)
malá prána — energia súvisiaca so schopnosťou prijímať (149)
manas — myseľ (152, 216)
manas šuddhi — čistenie mysle (151)
mandukásana — žabí sed (118)
manipura — čakra v úrovni pupka (152, 201)
manómája-kóša — zložka mysle (153)
mantra — skupina hlások so špecifickými vibrač-

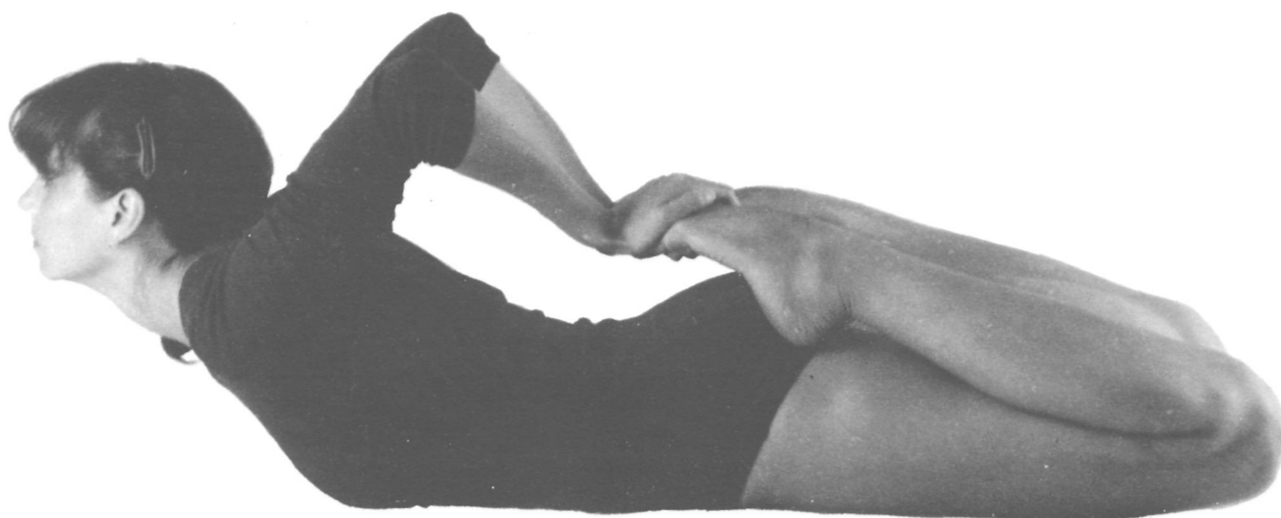
nými účinkami (204)
mardžarí = vjagrah pránájáma — tigrí dych, mačka (43)
matsjásana — ryba (47, 124)
mokša — oslobodenie od nevedomosti
mostík — setubandhásana (53)
muditá — radosť z úspechu iných
mudrá — symbol, pečať, závora (153)
múla bandha — spodný uzáver (166)
múladhára — čakra v oblasti panvového dna (152,201)
náda joga — joga vnútorných zvukov (207)
nádi — dráhy, kanály, spoje, cez ktoré prechádza prána (148, 150)
nádi šódhana pránájáma — striedavé dýchanie (180)
nádi šuddhi — čistenie, spriechodňovanie dráh (48, 150)
násagradrišti — upretie pohľadu na špičku nosa (163)
násagra mudrá — nosový symbol (161)
násíkagra — oblasť (bod) na konci nosa (202)
natarádžásana — tanečník (124)
naulí — vlnenie brušnou stenou (23)
navásana — loďka (71)
nijama — poučky o vnútorných vzťahoch, druhý stupeň jogového výcviku (17, 23)
nirbídža — bez semena (209)
nirguna — bez prívlastkov (209)
nirvičára — bez rozjímania (209)
nirvikalpa — bez rozlišovania objektu a subjektu, splynutie individuálneho s univerzálnym (209)
nirvitarka — bez dokazovania
nikundžásana — ker (50)
obrátená poloha — viparita karaní (138)
ódžas — duchovná sila získaná sublimáciou plodivej sily (154)
ÓM — sanskrtské AUM, mantra, pranava (203)
orol — garudásana (132)
padmásana — lotosový sed (119)
paramátman — univerzálny duchovný základ
parighásana — závora (130)
páršvóttánásana — stranový predklon v stoji (123)
paščimóttánásana — predklon v sede, háčik (127)
páv — majúrásana (126)
pingala = súrja nádi — slnečná dráha (150, 179)
plný jogový dych (40, 41)
pluh — halásana (135)
poloha polmesiaca — ardha čandrásana (131)
poloha mŕtveho — šavásana, relaxačná poloha (130)
poloha vetra — vátájanásana (129)
polovičná Matsjendrova poloha — ardha matsjendrásana, torzia (140)
pozdrav slnku — súrja namaskár (85)
pôst (29)
prakriti — príroda, ktorá má tri základné vlastnosti, guny (204)
pramáda — necitlivosť, povýšenectvo (13)
prána — energia, energetický základ vesmíru (147)
pránájáma — jogové dýchacie techniky, štvrtý stupeň výcviku (147)
pránamája-kóša — pránické telo (153)
pranava — prvopočiatočný zvuk (203)
prána sparša — dotyk prány (168)
prána šuddhi — čistenie prány (148, 168)
prašvása — bežný výdych (147)
pratiloma pránájáma — brzdený výdych (176)
pratjahára — odpútanie mysle od rušivých vplyvov, ktoré pôsobia na telesné zmysly; piaty stupeň jogového výcviku (195)
púraka — nádych pri pránájáme (147, 167)
purna šašásana — zajac (48)
radžas — nepokoj, pohyb (jedna z troch gún) (155)
rága — nezdravá pripútanosť, lipnutie (213)
rečaka — výdych pri pránájáme (147, 167)
relaxačná poloha — šavásana (39, 130)
ryba — matsjásana (47, 124)
sabídža — so semenom (209)
sádhana — povinnosť, cesta
sagarbha — so zárodkom (209)
saguna — s prívlastkami (209)
sahasrára — čakra ležiaca pod temenom hlavy (152,202)
samádhi — kontemplácia, ôsmy stupeň jogového výcviku (212)
samána — druh pránickej aktivity súvisiacej so spracovaním toho, čo organizmus prijal (149)
samavritti pránájáma — dýchanie podľa symetrických dychových vzorcov (177)
samjama — ovládnutie (dháraná, dhjána a samádhi dovedna) (12, 212)
sampradžňáta — ohraničené poznanie (152, 209)
samskára — zážitok uložený v pamäti (152)
samšaja — neistota, pochybovačnosť (13)
sankalpa — želanie, zámer, autosugescia (190, 221)
sansára — kolobeh zrodov a zánikov (147)
sanskrit — archaický staroindický jazyk
santóša — spokojnosť (poučka z nijamy) (35)
sarvángásana — sviečka (136)
satja — pravdivosť (poučka z jamy) (19)
sattva — svetlo, jas (jedna z troch gún) (155)
savičára — s rozjímaním (209)
savitarka — s dokazovaním (209)
sed blaženosti — bhadrásana (119)
sed diamantový — vadžrásana (118)

sed dokonalý — siddhásana (118)
sed lotosový — padmásana (119)
sed príjemný — sukhásana (117)
sed zovretý — baddha konásana (119)
sed žabí — mandukásana (118)
setubandhásana — mostík (53)
siddhi — mimoriadne schopnosti a sily (151, 188)
siddhásana — dokonalý sed (118)
simhá mudrá = **simhásana** — lev, leví symbol, levia grimasa (131)
sítkarí — chladivý dych (182)
skolióza — chorobné vychýlenie chrbtice nabok **(58)**
spinálne cvičenia — krokodílie cviky, spinálky (57)
stjána — ochabnutosť, nedostatok záujmu (**1**3)
stoj na hlave — širšásana (**1**34)
stoj na lebke — kapálásana (135)
stranový predklon v sede — džánuširásana (128)
stranový predklon v stoji — páršvóttánásana (123)
strečing — naťahovacie cvičenia (142)
strom — vrikšásana (133)
sukhásana — príjemný sed (117)
suptavadžrásana — diamantový spánok (124)
súrja bhedana pránájáma — prenikanie slnkom **(179)**
súrja nádi = **pingala** — slnečná dráha (179)
súrja namaskár — pozdrav slnku (85)
sušumna nádi — dráha prebiehajúca stredom chrbtice (150)
svadhištána — čakra ležiaca kúsok povyše pohlavných orgánov (154,201)
svádhjája — sebapoznávanie (poučka z nijamy) (36)
sviečka — sarvángásana (136)
symbol jogy — joga mudrá (**1**39)
šakti = **kundalíni šakti** — hadia sila (151, 154)
šalabhásana — kobylka (121)
šámbhaví mudrá — pohľad medzi obočie (Šivova mudra) **(162)**
šank prakšalána — premytie celej tráviacej rúry (26)
šanmukhi mudrá = **jóni mudrá** — symbol lona (163)
šašankásana — králik (139)
šatkarmy — šesť očistných techník (néti, dhauti, basti, naulí, trátak a kapálabhátí) (151)
šauča — čistota (poučka z nijamy) (23)
šavásana — relaxačná poloha, poloha mŕtveho (130)
širšásana — stoj na hlave (**1**34)
šítalí — chladivý dych (182)
švása — bežný nádych (147)
tadásana — hora (**1**29)
tamas — temno, tupost' (jedna z troch gún) (**1**55)
tanečník — natarádžásana (**1**24)
tapas — sebadisciplína (poučka z nijamy) (35)
ťava — uštrásana (45, 123)
tiger — vjagrahásana (132)
tigrí dych — vjagrah pránájáma, mardžarí (43)
tirjak bhudžangásana — výkruty vo vzpore ležmo (tretí cvik pri šank prakšaláne) (26)
tirjak mandukásana — žabí úklon (132)
tirjak tadásana — úklony so vzpažením (prvý cvik pri šank prakšaláne) (26)
torzia — ardha matsjendrásana (140)
trátak — zafixovanie pohľadu (23)
trikonásana — trojuholník (141)
udakaršanásana — stláčanie brucha (štvrtý cvik pri šank prakšaláne) (26)
udána — druh pránickej aktivity súvisiaci so zhodnotením toho, čo organizmus prijal (149)
uddijána bandha — brušný uzáver (164)
uddijána mudrá — sťah podbruška (160)
uddžájí pránájáma — dýchanie cez stiahnuté hlasivky (153, **171)**
upekšá — nadhľad, nepripútanosť (14)
úrdhvareta — človek, ktorý pozdvihol svoje plodivé sily na duchovnú úroveň
uštrásana — ťava (45, **1**23)
vadžrásana — diamantový sed (118)
vairágja — nechtivosť, odpútanosť (217)
vajíčko — garbhásana, zárodok (131)
vajú — prúd, vietor (**1**66)
vamana dhauti = **kundžal krijá** — výplach žalúdka zvracaním vypitej vody (23)
vátájanásana — poloha vetra (129)
védánta — jedna zo šiestich škôl klasickej staroindickej filozofie
vibhúti — sily, s ktorými sa jogista stretáva počas výcviku
vidžňamája-kóša — zložka intuície (153)
viksépa — porucha, zmätok (213)
viloma pránájáma — prerušované dýchanie (175)
viparita karaní — obrátená poloha (**1**38)
visamavritti pránájáma — dýchanie podľa asymetrických dychových vzorcov (177)
višuddha — čakra nachádzajúca sa v krčnej oblasti (152,202)
viveka — rozlišovanie (216)
vjádhi — slabé zdravie, chorľavosť (**1**3)
vjagrahásana — tiger (132)
vjagrah pránájáma — tigrí dych (43)
vrana — kákásana (**1**30)
vrikšásana — strom (**1**33)
vyána — druh pránickej aktivity súvisiaci s rozvádzaním všetkého, čo prúdi v organizme (149)

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. Antonovová, K. A. a kol.: Dejiny Indie. Praha, Svoboda 1980.
2. Baroňová, M. a kol.: Jóga od staré Indie k dnešku. Praha, Avicenum 1971.
3. Bhagavadgita. Praha, Odeon 1976.
4. Bhole, M.: Tradiční jóga a současná realita. Brno, TJ Moravská Slavia 1981 (interná publikácia).
5. Bhole, M.: Úvahy o józe. Olomouc, TJ Jóga 1983 (interná publikácia).
6. Bhole, M.: Záznam prednášok. Príloha metodických listov jogy. Praha, Ústrední ústav tělesné kultury 1978 (interná publikácia).
7. Brněnské dni zdravotné-télovýchovných aktivít. Zborníky referátov. Brno, TJ Geofyzika 1 984, 1985, 1986, 1987.
8. Bronislawská, Z.—Jindřichová, V.: Joga, slnečná cesta ku kráse a zdraviu. Bratislava, Alfa 1972.
9. Cooper, K.: Aerobický program pre aktívne zdravie. Bratislava, Šport 1986.
10. Devi, L: Yoga of Americans. Prentice — Hall, Inc. 1959.
11. Doskin, V.—Lavrentievová, N.: Rytmy života. Martin, Osveta 1983.
12. Dostálová, O.: Psychoterapeutické prístupy k onkologickým pacientúm. Praha, Avicenum 1986.
13. Drg-Dršya vivéka. Praha, edícia Weinfurter 1940.
14. Dvořák, J.: Člověk mezi životem a smrtí. Praha, Avicenum 1985.
15. Filozofický slovník. Bratislava, Pravda 1982.
16. Garfield, E.: Meditation, Laerning and Creativity. Life Sciences 29, July 1985.
17. Gitananda, S.: Yoga Life. Pondicherry, Vedanta University of South India.
18. Goyal, S.: Metodický list. Olomouc, TJ Jóga 1978 (interná publikácia).
19. Gusejnov, A.: Zlaté pravidlo mravnosti. Bratislava, Smena 1983.
20. Iyengar, B. K. S.: Light on Pranayama. New York, The Crossroad Publishing Co. 1987.
21. Iyengar, B. K. S.: Light on Yoga. New York, Schocken Books 1979.
22. Kuvalayananda, S.—Vinekar, D.: The Yoga Therapy. New Delhi, Ministry of ' ealth 1971.
23. Kratochvíl, S.: Hypnóza. Praha, Academia 1986.
24. Levi, V.: Umenie byť samým sebou. Bratislava, Smena 1980.
25. Lysebeth, A. V.: Jóga. Praha, Olympia 1968.
26. Miltner, V.: Lékařství staré Indie. Praha, Avicenum 1986.
27. Mishra, R. S.: Yoga Sutras. New York, Julian Press, Inc. 1963.
28. Nagornyj, V.: Gymnastika pro mozek. Praha, Avicenum 1986.
29. Oki, M.: Practical Yoga. Tokyo, Japan Publications 1970.
30. Polášek, M.: Joga. Bratislava, Šport 1985, 1988.
31. Prokop, O. a kol.: Lékařské vědy proti pověrám a šarlatánství. Praha, Avicenum 1984.
32. Reed Gach, M.: Acu-Yoga. New York, Japan Publications, Inc. 1985.
33. Ružička, R.: Akupunktura v teorii a praxi. Praha, NADAS 1985.
34. Sakja-pandita: Pokladnice moudrých rčení. Praha, Odeon 1984.
35. Shankardevananda, S.: The Effects of Yoga on Hypertension. Monghyr, Bihar School of Yoga 1981.
36. Shankardevananda, S.: The Practises of Yoga for the Digestive System. Monghyr, Bihar School of Yoga 1979.
37. Sládková, H.: Strečink. Praha, Sportpropag 1987.
38. Strečink. Praha, ÚV ČSTV — informační a dokumentační stredisko 1985.
39. Stručný psychologický slovník. Bratislava, Pravda 1987.
40. Šimek, R.: Kondiční kulturistika. Praha, Olympia 1984.
41. Štulrajter, V. a kol.: Strečing. Bratislava, Slovšport 1984.
42. Vishnudevananda, S.: The Complete Illustrated Book of Yoga. New York, Bell Publishing Co., Inc. 1960.
43. Yogananda, P.: Autobiography. London, Rider 1953.

Na úvod 7
Aštangajoga 11
Kto môže cvičiť jogu? 14
Sebapoznanie a sebavýchova (úvod k jame a nijame) 16
I. VONKAJŠIE VZŤAHY (jama) 18
I. 1 Neubližovanie, nenásilie (ahinsá) 18
I. 2 Pravdivosť (satja) 19
I. 3 Nekradnutie (asteja) 20
I. 4 Zdržanlivosť (brahmačarja) 21
I. 5 Nehromadenie (aparigraha) 21
II. VNÚTORNÉ VZŤAHY (nijama) 23
II. 1 Čistota (šauča) 23
II. 1.1 Agnisára I (prečistenie ohňom I) 23
II. 1.2 Šank prakšalána (premytie celej tráviacej rúry) 26
II. 1.3 Hladovanie, pôst a hladovka 29
II. 2 Spokojnosť (santóša) 35
II. 3 Sebadisciplína (tapas) 35
II. 4 Sebapoznávanie (svádhjája) 36
II. 5 Stotožnenie sa so svojou podstatou (išvarapranidhána) 37
UVOD K TELESNÝM CVIČENIAM 41
III. 1 Nácvik plného jogového dychu 41
III. 2 Cvičenia na zlepšenie stavu chrbtice 57
III. 3 Pozdrav slnku (súrja namaskár) 85
III. 4 Rôzne prípravné cviky 98
III. 5 Ásany (jogové polohy) 112
Joga a strečing 142
IV. PRÁNÁJÁMA 147
IV. 1 Mudry a bandhy 159
IV. 1.1 Agnisára II 160
IV. 1.2 Uddijána mudrá 160
IV. 1.3 Ašvini mudrá 160
IV. 1.4 Násagra mudrá 161
IV. 1.5 Džňána mudrá 161
IV. 1.6 Kákiní mudrá 162
IV. 1.7 Khečari mudrá 162
IV. 1.8 Šámbhaví mudrá 162
IV. 1.9 Jóni mudrá 163
IV. 1.10 Džalandhára bandha 163
IV. 1.11 Uddijána bandha 164
IV. 1.12 Múla bandha 166
IV. 2 Vnímanie dýchania pri pránájáme 167
IV. 2.1 Púraka, rečaka 167
IV. 2.2 Kumbhaka 169
IV. 3 Uddžájí pránájáma 171
IV. 4 Kapálabhátí 173
IV. 5 Viloma pránájáma 175
IV. 6 Anuloma pránájáma 175
IV. 7 Pratiloma pránájáma 176
IV. 8 Samavritti a visamavritti pránájáma 177
IV. 9 Súrja bhedana pránájáma 179
IV. 10 Čandra bhedana pránájáma 180
IV. 11 Nádi šódhana pránájáma 180
IV. 12 Šítalí, sítkarí 182
IV. 13 Brámarí 182
IV. 14 Bhastrika 183
ÚVOD K DUŠEVNÝM CVIČENIAM 185
Číre vedomie 185
Sugescia 185
Hypnóza 186
Novodobé duševné cvičenia 188
Myseľ a úzkosť 190
V. PRATJAHÁRA 195
V. 1 Nácvik pozorovania dotykových vnemov 197
V. 2 Nácvik pozorovania sluchových vnemov 197
V. 3 Nácvik pozorovania zrakových vnemov 198
V. 4 Nácvik pozorovania čuchových vnemov 198
V. 5 Nácvik pozorovania chuťových vnemov 199
VI. DHÁRANÁ 200
VI. 1 Čakránisádhana 201
VI. 2 Antar mauna 203
VI. 3 Dháraná na pranavu ÓM 203
VI. 4 Džapa 205
VI. 5 Čidákáša dháraná 206
VI. 6 Náda joga 207
VII. DHJÁNA 209
VIII. SAMÁDHI 212
Karmajoga 213
Džňánajoga 215
Bhaktijoga 218
Jogový spánok (joga nidrá) 220
Vzťah medzi cvičencami a cvičiteľom 224
Joga a telesná výchova 226
Register a stručné vysvetlivky 230
Použitá literatúra 234



Milan Polášek

joga

osem stupňov výcviku

Vydal Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava roku 1990 ako svoju 1 249. publikáciu. Počet strán 240 Šéfredaktor Anton Richter. Zodpovedný redaktor PhDr. Anton Šteffek. Obálku navrhol a graficky upravil Ján Hladík. Prvé vydanie.

Náklad 90 000. AH 29,51 (22,00 + 7,25 + 0,26). VH 34,29. Vytlačili Východoslovenské tlačiarne, š. p., Košice.

Tem. skup. 11—4
Kčs 55,—
ISBN80—7096—075—2